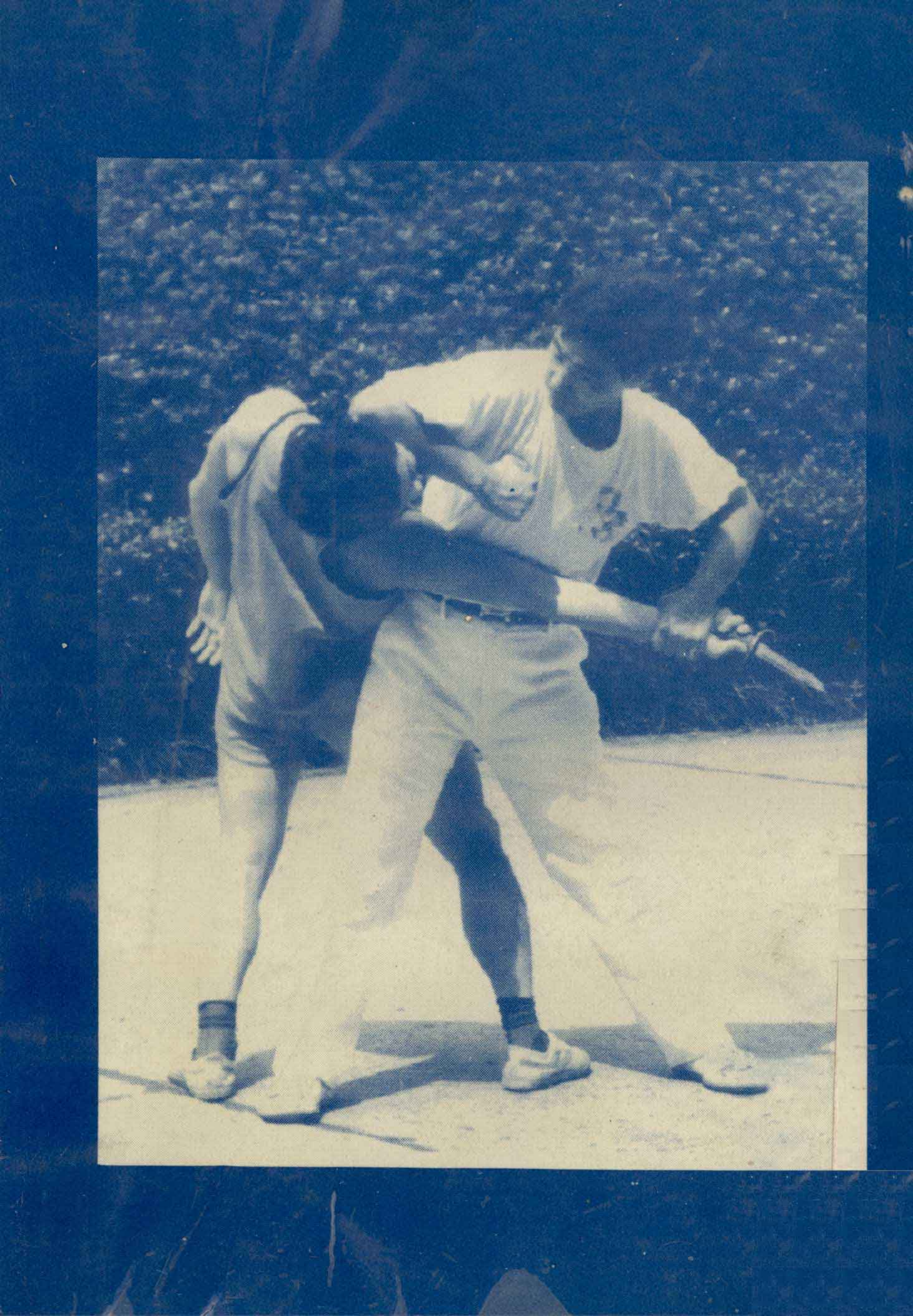
擒拿摔跤與空手奪刀

郭燕京 著



西南师范大学出版社



擒拿·摔跤
与 空手夺刀

郭燕京 著

西南师范大学出版社

)新登字 019 号

责任编辑:杨景罡　郑　邀
封面设计:江能咏

擒拿、摔跤与空手夺刀
郭燕京　著

西南师范大学出版社出版、发行
(重庆　北碚)
新华书店重庆发行所经销
重庆北碚三峡印刷厂印刷
•
开本:787×1092　1/32 印张:6.50　字数:143 千
1993 年 8 月　第一版　1993 年 8 月　第 1 次印刷
印数:1—5000 册
•
ISBN7—5621—0880—3/G.619

定价:5.00 元

宗德尚武
内外兼修
继承传统
讲求实效

贺《擒拿摔跤与空手夺刀》付梓

夏柏华

一九九三.六

燕京同志正之

学如逆水行舟

不进则退

孙国政于武当

山擂台大会

一九八七、六、二十二

内 容 简 介

本书是以攻防实战为内容的武术技击书籍。重点介绍擒拿、摔跤和空手夺刀的技术和训练方法。并以人体解剖学、人体生理学、生物力学及心理学等现代科学知识对擒拿、摔跤和空手夺刀进行科学的技术分析，这样更便于读者领会和学习。

本书按内容分为三章。第一章擒拿：包括擒拿要素、擒拿手法与部位、擒拿专项基本功和擒拿实用技术、（主动擒拿、防拳擒拿、被动擒拿）。第二章摔跤：包括摔跤力学知识、（稳定角的力学分析、摔跤的力学分析、力的刚柔应用、摔跤的"弧线"力学）、摔跤的基本技术、摔跤的技术动作（主动进攻摔、防守化解摔、变化进攻摔、顺势借力摔、舍身倒地摔和散打中的快摔技术）、摔跤专项基本功。第三章空手夺刀：包括人体感官系统神经传导时间差在夺刀中的运用（科研实验、解脱与反击刀抵身体的连续技术）、对直握匕首的破解法、和对立握匕首的破法。

本书对维护社会治安的公安、武警、治安保卫人员、部队战士及从事武术教学训练者都是很好的借鉴教材，也是广大青年所喜爱的读物。

序

国家鼎盛，改革大业蒸蒸日上，中华民族文化之瑰宝—武术，以其崭新面貌澎渤发展，尤以武术之精华—技击，更受世人注目。

自张文广教授的《散手拳法》问世以来，在武术技击方面得到了广泛的推广和发展，深受国内外武术爱好者的推崇。其后，此类书籍如雨后春笋竞相涌出。郭燕京同志所著的《擒拿、摔跤与空手夺刀》一书有独到之处。它以人体解剖学、人体生理学、生物力学及心理学等科学知识，阐述了技击中擒拿、摔跤与空手夺刀的要领和原理。尤其在对方以刀顶住身体的被动情况下，运用人体感官系统的神经传导时间差这一生理现象，通过科研实验，使摆脱危险控制有了理论依据。这本书对于从事公安、武警和保卫工作的人员是很值得一读的。也是广大武术技击爱好者的良师益友。郭燕京同志自小习武，多方拜师，广为探索，集国内外武术技击之精华，经十数年教学科研、实践，继《武术实用腿法》之后又一本新作的问世，令我欣慰，确感武术事业后继有人。

为使武术事业能够进一步发扬光大，为贯彻武术百家争鸣。百花齐放之方针，为扶植我国中青年武术科技人材，我愿为此书做序，以激励更多更好的武术书籍的问世。

吴彬

1993年8月6日　于北京

前　言

随着武术技击散打运动的普及和开展，广大的武术爱好者和青少年对武术的攻防实用动作，越来越要求迫切。擒拿、摔跤以及空手夺刀是武术技击的重要组成部分，是对敌 斗争不可缺少的实用技术，它具有深远的现实意义。本人根据多年的教学、科研、实践，并综合了国内外的先进技术和训练方法，编写了此书。

本书以擒拿、摔跤和空手夺刀三个方面的实用技术作为重点章节，根据实际运用的需要将擒拿分为主动擒拿、防拳擒拿、被动解脱擒拿；将摔跤分为主动进攻摔、防守化解摔、顺势借力摔、变换进攻摔、舍身倒地摔；将空手夺刀按其握刀形势分为直握匕首的破法（破直刺腹部、破直刺胸面、破划劈、破挑刺等），对立握匕首的破法以及在被刀顶住身体的被动情况下，如何运用人体感官系统的神经传导时间差来摆脱危险控制并顺势擒住对方。

本书的所有技术动作都是通过反复实践。总结筛选出来的，都具有一定的实用价值。并将擒拿、摔跤与空手夺刀有机的联系在一起，互为补充，使攻防技术更加完美全面。

本书在编写过程中得到了武术技击家、气功中医大师郭襄平先生指导性意见，得到西南师大体育学院丰孝法教授、夏思永副教授以及西南师大科研处的大力支持。由李连杰老师北京武术院院长吴彬作序。有中国武术研究院理论部主任夏伯华和已故老武术家沙国政的提词。全书的技术插图由多次获得重庆市散打比赛第一名的杨志林、朱英俊以及郭元之、齐磊等参与示范，由邹大勇等人绘制，由杨全洪等人抄搞。在此一并表示诚挚的感谢。

由于学识有限，本书还存在不足之处，请广大读者批评指正。

目　录

第一章　擒拿……………………………………………………（1）
第一节　擒拿要素………………………………………………（1）
第二节　擒拿手法与部位………………………………………（4）
第三节　擒拿专项基本功………………………………………（5）
第四节　擒拿实用技术 ………………………………………（14）
一．　主动擒拿…………………………………………………（14）
二．　防拳擒拿…………………………………………………（25）
三．　被动解脱擒拿……………………………………………（30）
第二章　摔跤 …………………………………………………（53）
第一节　摔跤力学知识 ………………………………………（53）
一．　稳定角的力学分析………………………………………（53）
二．　摔跤的力学分析…………………………………………（56）
三．　力的刚柔应用……………………………………………（57）
四．　摔跤的"弧线"力学………………………………………（59）
第二节　摔跤的基本技术 ……………………………………（62）
一．　摔跤的站立姿势…………………………………………（62）
二．　基本步法…………………………………………………（62）
三．　倒地方法…………………………………………………（66）
第三节　摔跤的技术动作 ……………………………………（70）

一． 主动进攻摔…………………………………………（71）
二． 防守化解摔…………………………………………（83）
三． 变换进攻摔…………………………………………（88）
四． 顺势借力摔…………………………………………（92）
五． 舍身倒地摔…………………………………………（95）
六． 散打中的快摔技术 ………………………………（100）
第四节 摔跤专项基本功……………………………（121）
一． 杠铃练习法 ………………………………………（122）
二． 地称（一头重）练习法 …………………………（123）
三． 滑轮悬挂练习法 …………………………………（127）
四． 腿部韧带练习 ……………………………………（129）
第三章 空手夺刀…………………………………………（135）
第一节 人体感官系统神经传导时间差
在夺刀中的运用…………………………………（135）
一． 科研实验 …………………………………………（135）
二． 解脱与反击刀抵身体的连贯技术 ………………（143）
第二节 对直握匕首的破解反击法…………………（152）
一． 破直刺腹部 ………………………………………（152）
二． 破直刺胸、面………………………………………（165）
三． 破挑刺腹部 ………………………………………（173）
四． 破十字划劈 ………………………………………（177）
第三节 对立握匕首的破法…………………………（183）
一． 破立刺胸面 ………………………………………（183）
二． 破横刺胸腹 ………………………………………（190）

第一章　擒　拿

擒拿，是中国武术技击中踢、打、摔、拿四大击法的重要组成部分。擒拿是以巧力、擒敌肢体某一部，使其关节受制，产生剧痛，失去反抗能力，将敌擒获的技术。

然而，擒拿与踢、打、摔以及长短兵器的各种技击方法，都有它各自的适应性和局限性，因此，不可以持一技而应千技。中国武术技击的内容丰富多彩，我们要综合各种技击之长，灵活应用，巧妙实施，宜拿则拿，宜打则打，宜摔则摔，打拿兼施，摔拿结合，随机应变，这样才能更好地发挥擒拿之技法效益。

擒拿之所以能够拿其身体的一部而控制其全身，它的主要原理就是逆关节运行，超限度旋转，使其关节周围软组织严重受挫，产生剧痛，从而丧失反抗能力。

第一节　擒拿要素

一、必须具有娴熟的技术和足够的力量

熟练的技巧和足够的力量是练习和掌握擒拿技术必不可少的两个方面，二者不可缺一。

对于擒拿，绝对不能认为只要学会了擒拿手法就可以轻而易

举地“发四两拨千斤”取胜于敌。娴熟的技巧不仅仅指擒拿手法的熟练，而且要求技术动作与身法、步法、重心、时机等的密切配合和协调运用，要能在与对方交手之时，审时度势、随机应变、顺势借力、真假兼施，要善用巧劲、妙取关节，迅速缠裹。双手在封拿对方关节并施以缠裹时，一定要充分借助身体转动与挤压之力，并要运用螺旋收缩之力，将对方牢牢控制住。

任何对抗性技击技术，力是基础，力是根本。千能万能，无力等于不能，千会万会无力等于不会。擒拿注重技巧，但也决不否定劲力。擒拿的劲力是一种巧力。因此必须要学会听劲，化劲的功夫，要善于变劲，借劲，运劲，抓住时机发劲。而决不能用僵劲、拙力，如施之不当，将会适得其反，反被对方所乘，因此，学习擒拿，必须要进行与擒拿技术相关的专项劲力训练。

擒拿常用的劲力有：指力、腕力、臂力、腰力、腿力等。根据技术动作又可分为：鹰爪力、缠裹劲、杠杆劲、轴心劲、圆轮劲、刚柔劲、冷疾脆快劲等。

方法与劲力是相互依存的关系，必须紧密结合。无方法劲无所从；无劲力法失所用。法借劲使，劲由法摧，劲法得势，无坚不摧。

擒拿技法学起来并不难，但是要做到得心应手，形成条件反射一样的快速，敏捷，协调，就必须通过千百次的苦练。方法与劲力同时都受到大脑中枢神经的支配和调节，而大脑中枢神经的这种支配和调节是通过形体动作的不断完善和提高，将各种信息不断地输入到大脑皮层逐渐建立起牢固的信息库。这样才能达到以心使

身，身能从心、身心合一的高度境界。

二、擒拿五要诀——冷疾、脆快、准、重、巧

冷疾、脆快、准、重、巧是在使用擒拿技法时所必须掌握的要领。

冷疾是突然，迅猛之意。动作不突然迅猛就容易使对方识破你的意图和目的，对方就容易变化逃脱，自己反而容易被对方控制，拳谱中讲："拳打不知"正是此理。

脆快是指动作既干脆又快捷。不快捷就不能在瞬间完成一系列动作。造成贻误战机、从有利变为无利，从主动变为被动。因此在使用擒拿技法时一定要做到"迅雷不及掩耳"之势。

准确是擒拿的关键。不准确就拿不到对方的要害部位，也就控制不住对方。这正象俗语所说"打蛇要打七寸"，也就是要打中蛇的要害部位。如果没打中"七寸"要害部位，反过来就会被蛇咬伤，擒拿也不外乎这个道理。

重是指劲力。没有力量即便拿住对方，也不能控制住对方。这样对方不仅可以逃脱，而且对自己也是极为不利的。所以擒拿必须要有劲力。

巧是指对擒拿技术动作的熟练运用。不熟练就做不到突然、快速、准确。不熟练也就不善变，那将处处受制于人，处于被动挨打的地位。只有对技术动作掌握得非常熟练，才能够快速协调、准确有力地灵活运用。

三、要在“听、问、探、引”四方面苦下功夫

为了提高擒拿中随机应变的能力，就要在“听、问、探、引”四个方面狠下功夫。

“听”就是通过自身与对方接触部位来感受确定对方实力的大小，方向以及真假，虚实。

“问”就是在与对方接触时，有意采用收力、用力、抗力来感受探察出对方的攻防意图。

“探”就是用自己拿握对方的辅助之手，来佯攻对方，转移对方的注意力，为完成擒拿手法创造条件，或通过辅助之手来探明对方是否有滑脱的可能，从而确定自己所要施用的方法是否可行，或随机应变改换擒拿动作。

“引”就是在对方无滑脱、逃避的可能后，利用自己手、臂、肘、腕、腰、腿等各部位的力量来引带对方，分散对方注意力；瓦解对方局部与全身各部的密切联系；并且可以利用对方在引带过程中所产生的相反的犟劲，为我能迅速，果断地控制住对方创造有利条件。

总之，擒拿是依靠自己的勤练、勤用，反复琢磨和深刻体会来提高的。只有在相互对练中，通过人为的条件反射最后达到纯熟的自然反应，才能使擒拿技法得心应手，运用自如。

第二节　擒拿手法与部位

擒拿主要是针对人体四肢关节及头、颈等要害部位，施以逆关

节和超限度旋转的技法和击打手法来控制擒获敌方的。它常用的技法有：拧、缠、切、挫、刁、拿、锁、扣、扳、勒、捆、别、折、压、卷、送、抬、拉、旋、截等，用以擒拿与解脱，控制与反控制的专门技术。以上各种技法主要施以身体的部位是：掌指关节、腕关节、肘关节、肩关节、头部（有眼、鼻、耳、腮、后脑、头发）、颈部、膝关节、踝关节、足趾关节、腰部、裆部。

擒拿技法的特点是曲线运动，旋转屈伸，螺旋缠裹，忽升忽降，先左后右，曲折迂迴，变换不定。不管是主动擒拿，还是破解擒拿，几乎没有一个招数是直来直往，这既便于化解，又便于进招。这是擒拿的基本要素。

第三节　擒拿专项基本功

一、操打练习

练习器材：铁砂袋。

用长宽均二十五厘米的正方形帆布小袋，内装除去铁锈的圆铁砂和绿豆，即可做成铁砂袋，铁砂袋的重量以能直臂抓起为宜。

把铁砂袋放在牢固的板凳或台面上。高度应以练习者直立时齐腰高为佳。见（图 A—1）

练习时，站在凳前，首先要凝神静气，全身放松，两脚开立略宽于肩，手臂高举过头。此时，手臂力求放松，手指自然张开。见（图 A—2）。手臂下落打击铁砂袋时，要松腰坐胯，以腰胯之力的带动

来引动手臂的下落。打到砂袋时也不要肌肉紧张，还要保持原来的放松状态。见(图 A—3)。

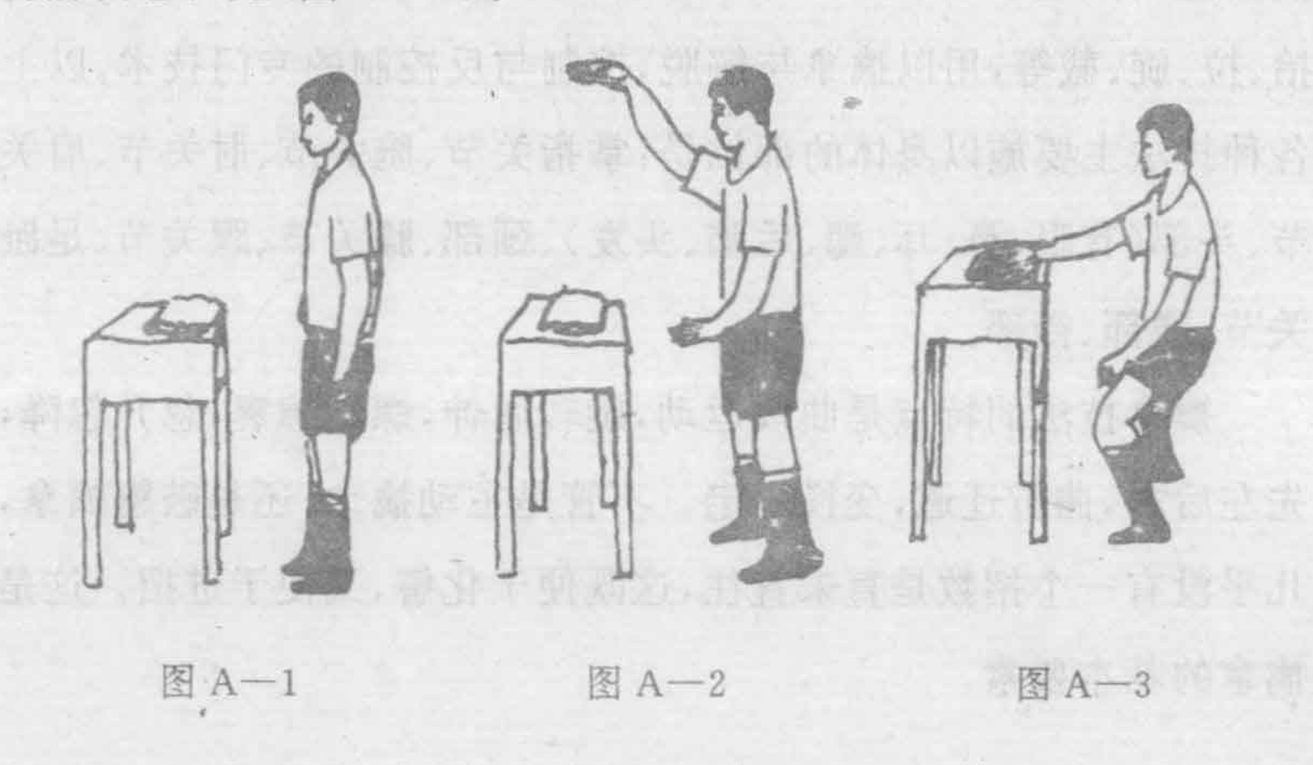


图 A—1　　图 A—2　　图 A—3

开始练习时，要先一只手练会，然后再练另一只手。动作要一下一下地认真体会，从慢到快，逐渐变为打一下换一只手。在打击的力量上，也要慢慢地把腰胯力加大、加快，手臂的追打意念加深。

五种手型的操打法：

1. 手指伸平，掌心向下，用手掌和五指拍击铁砂袋。见(图 A—4)。

2. 手指伸平，掌心向上，用掌背和五指背拍击铁砂袋。见(图 A—5)。

3. 手指并拢、拇指朝上，用掌外缘小指一侧劈击铁砂袋。见(图 A—6)。


图 A—4

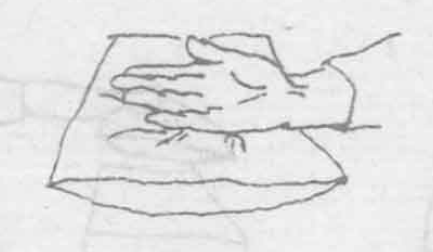

图 A—5


图 A—6

4. 四指并拢，大拇指内扣与食指平行帖紧，用合谷穴和大拇指背、食指侧扣击铁砂袋。见（图 A—7）。


A—7


A—8

5. 五指分开弯屈，掌心凹进，用五指端啄击铁砂袋。见（图 A—8）。

二、抓法练习

1. 掌心向下拍击铁砂袋，并迅速屈手抓提。抓时要尽量张开手指，抓铁砂袋的面积越大越好。动作要突然迅猛。见（图 A—9）。

提起铁砂袋时，两腿要迅速蹬伸，快速站起、手臂要平直，提到齐肩高度即可。见（图 A—10）。



图 A—9



图 A—10

2．将铁砂袋侧立于桌面靠墙处。

五指自然分开，向前推击铁砂袋，并迅速将其抓住。动作要求快速，有力。见(图 A—11)。

抓住铁砂袋的右手臂突然向怀中屈肘回拉，并随向右侧身转体之力，把铁砂袋平抛于身体侧后方。见(图 A—12)。接着随铁砂袋的下落，向下向左上划弧，将铁砂袋放回原处。动作要求突然猛烈，往回拉动及转身时都要以腰力转动为主。右手始终要牢牢地抓住铁砂袋。左右互换练习，要领相同。



图 A—11



图 A—12

3．掌心向下，右手指抓住铁砂袋，手臂向前平伸，身体直立。

见(图 A—13)。

五指松开铁砂袋,使其自然下落。练习者要快速屈膝下蹲,松腰坐胯,用手向下追抓,不使铁砂袋落地。并形成马步上提。见(图 A—14,A—15)。左右互换练习,要领相同。

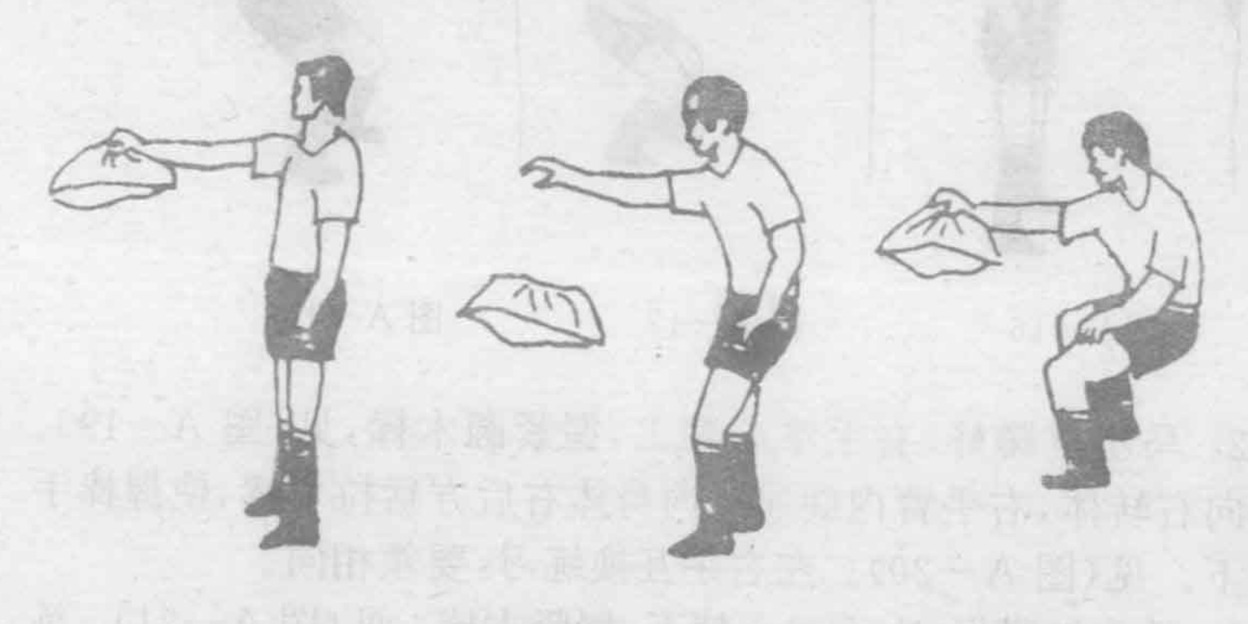


图 A—13　　图 A—14　　图 A—15

4. 还可以两人或多人进行相互抛接铁砂袋的练习。以提高指力、臂力和腰力。

三、拿、拧练习

练习器材:弹簧棒。

用直径五厘米的,长为三十厘米的圆木,一端与弹簧连接固定,并把弹簧固定在牢固的物体上。其高度与练习者两脚开立时腰部相齐,见(图 A—16)。

拿拧练习法:

1. 两脚分开,屈膝下蹲成马步,右手顺把抓握木棒,然后沉肩,裹肘,向外旋臂,猛然向怀中用力回拉,使握棒手心朝上。见(图 A—17,A—18)。左右手互换练习,要领相同。

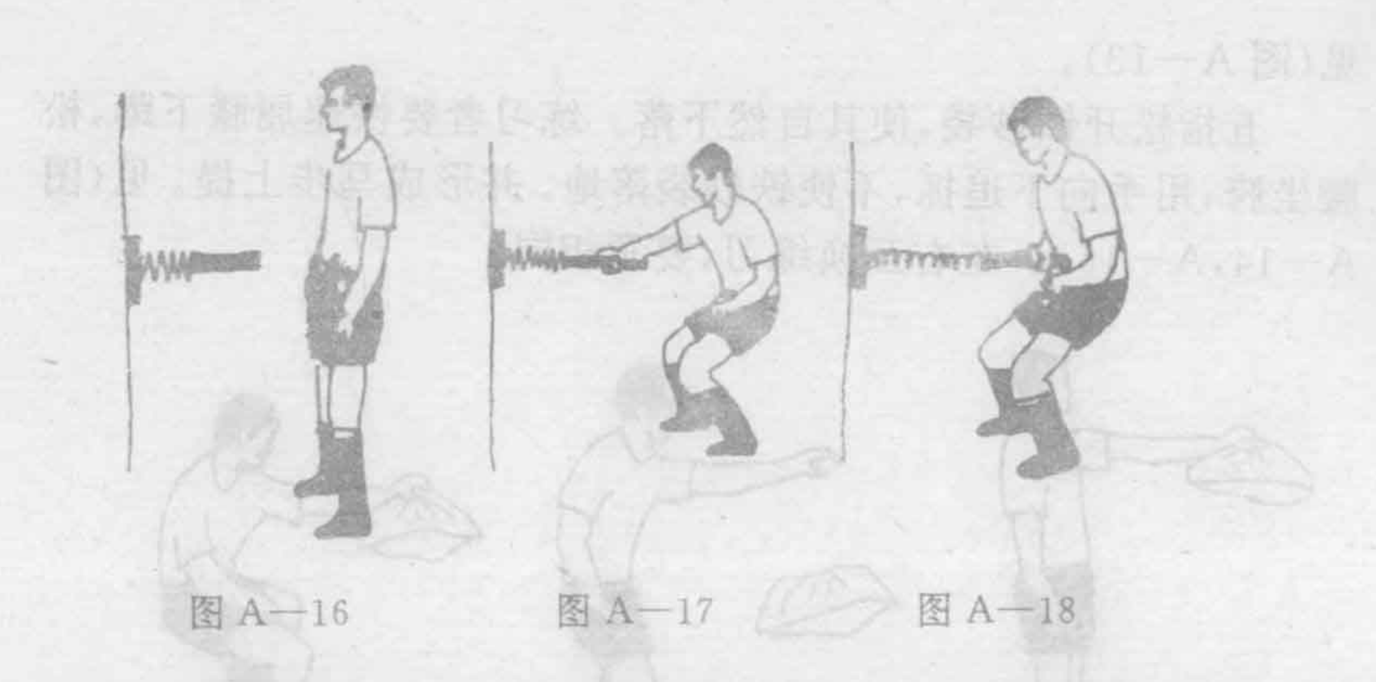


图 A—16　　图 A—17　　图 A—18

2. 马步桩蹲好，右手掌心朝上，握紧圆木棒，见（图 A—19）。突然向右转体，右手臂内旋屈肘向身体右后方猛拉木棒，使握棒手心朝下。见（图 A—20）。左右手互换练习，要领相同。

3. 马步桩蹲好，右手掌心朝下，握紧木棒。见（图 A—21）。练习者向左转腰坐胯，右臂内旋，向身体左后上方用力提拉。见（图 A—22）。左右手互换练习，要领相同。

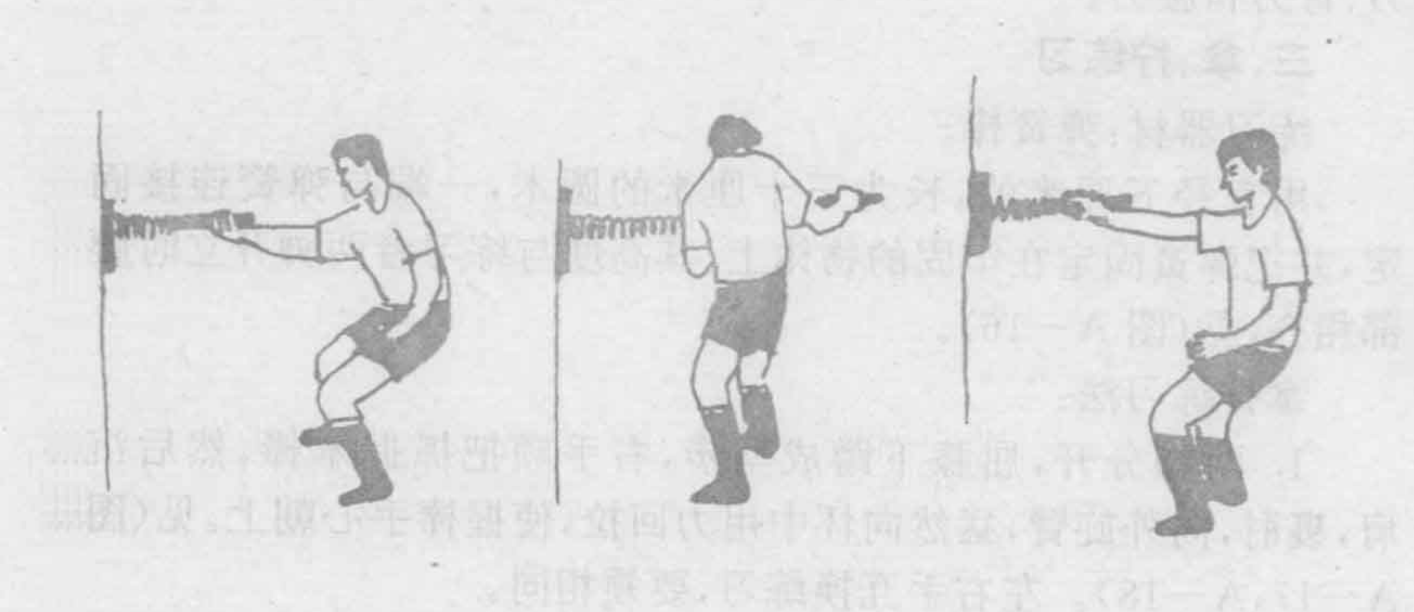


图 A—19　　图 A—20　　图 A—21

四、卷握练习

1. 卷放千斤坠

练习器材：千斤坠。是用直径四厘米，长约五十厘米的圆木，中间系紧一根绳子，下面拴一个半公斤重的物体。



图 A—22

练习者两脚开立与肩宽，身体正直，两臂向前平伸，两手掌心向下握住圆木系绳处两侧，右手扣腕转动圆木时，左手放松。扣转的幅度越大越好，两手不断交替扣转圆木，使绳子缠绕圆木上，将重物升高。重物卷至圆木处时，两手再向上交替翻腕转动圆木把重物缓缓放下。见（图 A—23）。

2. 拧棒较力

练习器材：锄把一根。



图 A—23

外旋拧棒：练习者与辅助练习者分开相对站立。练习者左（右）侧手抓握锄把圆头一端，辅助练习者左（右）手抓握锄把另一端，两人均同侧手抓握，使掌心向下，同时向自己左（右）翻拧锄把，相互较力。

内旋拧棒：两人均以同侧手左（右）抓握锄把，使掌心向上，同时向自己右（左）翻拧锄把，相互较力。

拧棒较力主要是提高小臂的左右旋拧之力以及掌指的抓握能力。

3. **拧干棉毯**

练习器材：棉毯一床（或劳动布衣服一件）。

练习者将用水浸泡透的棉毯折成适合两手抓握的厚度。用力将其全部拧干。然后再打散重新放入水中浸透，继续将其拧干。练习时要求反复拧干 3—5 次。拧动时要求两腿屈膝，成半蹲状。

五、扣提练习

练习器材：坛子两个。预备坛口直径为十厘米的坛子两个，向坛子内放入沙石，所放沙石量应逐渐增加，以提得起来为宜。

练习者站好马步桩，两臂向前平伸，用五指抓住坛口，坐腰松胯。接着两腿蹬伸站起，两手随即将坛子提起，两臂平直与肩高。见（图 A—24）。接着两臂向身体两侧分展开，再向左右转体，带动两臂平行移动，见（图 A—25）。最后，两臂向前平移并拢，两腿屈膝下蹲成马步，将坛子放至地面。


图 A—24


图 A—25

六、挑腕练习

练习器材：直径 4 厘米的重木棍一根，长度与练习者身高相当。木棍一端系上装有砂石的小包一个。

练习者一手握住木棍一端，有砂包的一端放在地上，手臂与棍身成一直线。见（图 A—26）。

练习者靠腕力将木棍挑起，使有砂包的一端缓缓抬起。并向上向身体左后划弧，落于左侧身后地面。见（图 A—27，A—28）。

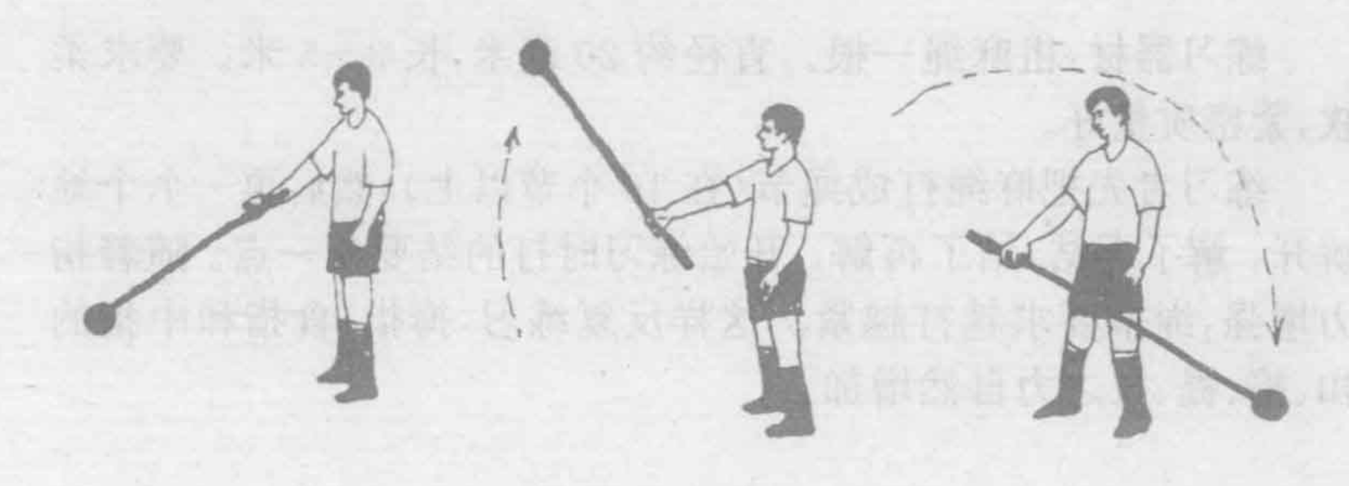


图 A—26　　　　图 A—27　　　　图 A—28

接着练习者伸开拇指，用指肚按住木棍，配合腕力和小指侧的扣压之力，再将木棍顶按抬起，当棍端升至头的左后上方时，小指侧与拇指突然用力扣按，使棍身快速经原路线落于体前地面。见（图 A—29）。

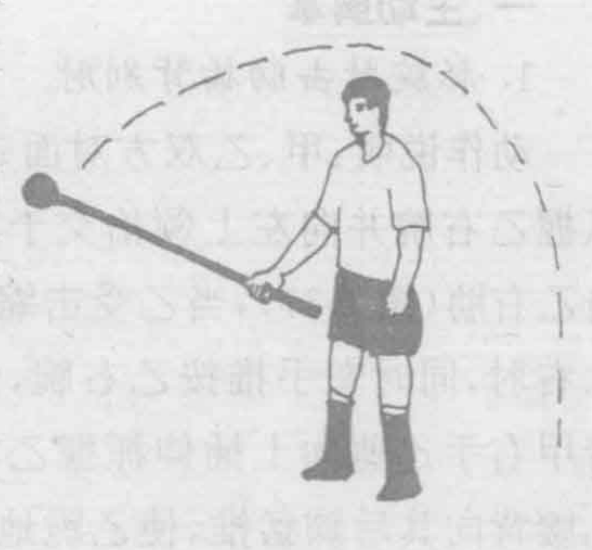
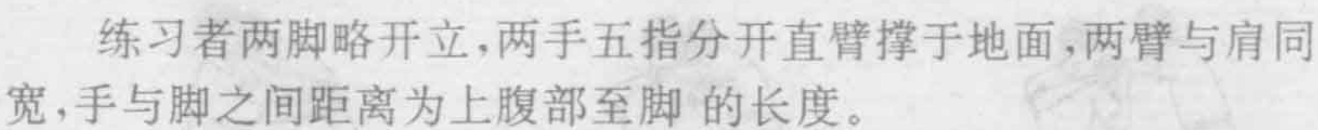


图 A—29

此练习主要训练腕力，臂力以及手指的扣按力。

七、指力练习

1. 铁牛耕地



练习者两脚略开立，两手五指分开直臂撑于地面，两臂与肩同宽，手与脚之间距离为上腹部至脚的长度。

先使臀部后移，然后屈肘，头、胸向下接近地面，随两脚蹬地使头部向前顶伸，同时两臂撑地将上体抬起，使身体平直。接着两臂屈肘后，再前推，使上体下降后移，经原路线还原。

此动主要是提高掌指力、腕力和臂力，同时也训练了腹肌。

2. 力解绳结

练习器材:粗麻绳一根。直径约20毫米,长3—5米。要求柔软,紧密质量好。

练习者先把麻绳打成绳节(在10个节以上),然后再一个个地解开。解了再结,结了再解。开始练习时打的结要松一点。随着指力增强,绳节要求越打越紧。这样反复练习,拇指、食指和中指的扣、掐、提、拉之力自然增加。

第四节　擒拿实战技术

一、主动擒拿

1. 抓腕肘击肋插背别肘

动作说明:甲、乙双方对面走近时,甲让至乙右侧,突然出右手抓握乙右腕并向左上领抬交于左手抓握(图A30),接着用右肘猛击乙右肋(图A31),当乙受击缩身的一瞬间,甲用右小臂向上挫勾乙右肘,同时左手推按乙右腕,使乙右臂向身后屈肘(图A32),接着甲右手迅速向上插伸抓握乙右肩并向右转体下压,左手同时沿乙腰背向其后脑猛推,使乙跪地不能反抗(图A33)。



图A—30



图A—31



图A—32

要点：抓腕换手肘击要求快、准、狠。并与插背别肘紧密衔接，快速连贯，不能给对方喘息之机。


图 A—33

2. 顺向双手拧腕

动作说明：当对方站立或行走时，我从后面接近到对方左侧偏后，突然前伸右手向下拍抓对方左腕前方，当对方愣神左手上抬犟劲之机，我左手复抓握其左腕，双手合力向上向右下翻拧对方左手腕，同时向右后转体下压助力，将对方擒住。见（图 A34，A35，A36）。


图 A—34


图 A—35


图 A—36

要点：右手拍抓与左手合握要快速、协调、借力发力，双手翻拧要充分借助转体下压之力。要求快速、连贯、有力。

3. 背向双手折腕

动作说明：我与对方迎面走近，当右肩错过的一瞬间，突然用右手向后拍抓对方右腕后方，并屈肘上提，左手随即抓握对方右腕，双手合力用两大拇指推压对方掌背，向上向右翻拧对方右手腕，使其右腕极度内折剧痛，而被擒。见（图 A37，A38，A39）。



图 A—37



图 A—38



图 A—39

要点：单手拍抓对方右腕，动作幅度小，速度快，但牢固性差，因此要迅速过渡成双手抓握。两拇指推压对方掌背时，手心要空，用两小指侧向后勾压对方腕部。动作要求快、准、狠。

4. 折指法①

动作说明：当对方伸手指点我时，我突然出右手抓握其手指，向下折压使对方剧痛不能反抗，见(图 A40，A41，A42)

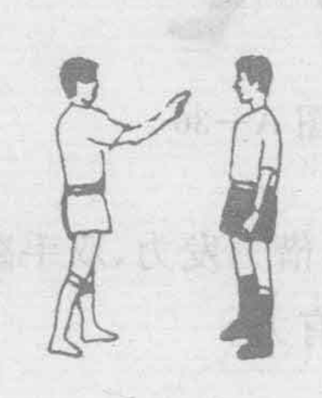


图 A—40



图 A—41



图 A—42

要点：抓指要快、准，折指要配合上体前俯下压之力。

5. 折指法②

动作说明：我与对方握手后，突然用四个手指将对方的大拇指

缠握住，并用力折压，迫使对方屈膝蹲身；我复用左手抓握其手腕将对方控制不能反抗。见（图 A43，A44，A45）



图 A—43　　图 A—44　　图 A—45

要点：握手是为麻痹对方，以便顺利擒住。因此握手后要快速抓指折压，并与左手抓腕控制紧密配合，迅猛果断。

6．抓腕砸肘外旋拧腕。

动作说明：我与对方均以格斗势相对峙，我突然用左手抓握对方左手腕；上右脚，右拳举起佯劈对方面部，待对方上顾之机，用力向下砸压对方左肘弯，同时左手向上推送，迫使对方屈肘；接着用右手抓紧对方左手，右脚向右侧横跨，上体右转下压，双手随之用力翻拧对方左腕，将其拿住。见（图 A46，A47，A48，A49）



图 A—46　　图 A—47　　图 A—48



图 A—49

要点：左手抓腕要快、准、牢，并与右拳砸肘紧密衔接(砸肘的力点在右小臂中部)。右手抓对方手腕时，手臂要尽量内旋，以便增加翻拧的幅度。双手翻拧时一定要借助上体之力。

7. 握手左翻身拧臂折腕

动作说明：我与对方握手，突然抓紧对方右手向右横领，当对方本能地向反方向犟劲时，我顺势向左横摆，并与左手合力握其手腕，随身体向左翻转 360°猛拧对方右臂，并撤步回拉，折腕将对方控制。见(图 A50，A51，A52)。



图 A—50



图 A—51



图 A—52

要点：右手向右横领目的是使对方向左犟劲，这样再用双手合握转体拧臂就比较容易了，整个动作要求快速、连贯、一气呵成。

8. 握手右转体拧臂架肘折指

动作说明：我以握手状抓握对方右手，突然向左领带，左手复合握其右手，以双手之合力迅速向右上翻拧对方右臂，上体靠紧对方肩背部，防其向左翻转，同时用左肘向上顶架其右肘外侧，并用手掌根折压其右手四指，将对方控制，不能反抗。见(图 A53，

A54,A55)。


图 A—53


图 A—54


图 A—55

要点:握手要牢,先左领后再向右翻拧。整个动作要快速、连贯、一气呵成。左肘尽量上顶,右手用力折压。

9. 握手夹臂折指

动作说明:我与对方握手,突然右手抓紧,左手前伸似击其面,并迅速回转抓对方右手腕,同时左臂下落,夹抱其右臂,使对方右臂屈肘内旋,我用右手掌根向下压折对方右手四指,将其控制不能反抗。见(图 A56,A57,A58)。


图 A—56


图 A—57


图 A—58

要点:左手前伸是为了转移对方注意力,以便顺利抓腕夹臂,左手抓腕时,手臂尽量内旋以便能够从下方抓住对方手腕外侧,同时右手协助内旋上提,这样为压折其手指创造了条件。全部动作要

求快速、协调、连贯。左手也可从对方右腕下方抓握自己右手合力折压其手指，并用左腕上顶对方手腕。见(图 A59)。

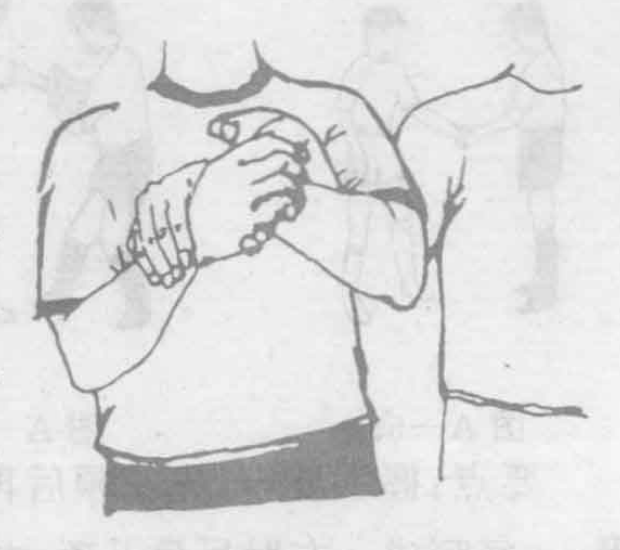


图 A—59

10. 顺向叠肘折腕

动作说明：我从对方左后侧接近，突然出右手顺把抓握对方左手腕内侧，并向前向上抬起使其左臂尽量屈肘，左手迅速抓握其左手背向下猛拉，折其手腕同时用右臂夹紧对方左臂，将其控制不能反抗。见(图 A60、A61)。



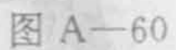


图 A—60



图 A—61

要点：整个动作要快速、连贯。夹持对方手臂要紧，左手折腕要有力。

11. 抓腕击面托肘

动作说明：我用右手抓握对方右手腕内侧，突然出左手佯击其面，当对方本能仰身右手伸臂前推防守的一瞬间，我左手迅速回收从下向上推托其右肘，同时右手下压其腕，并向右转体扛于左肩上，使其右臂外旋伸直上抬，两脚跟离地，将对方控制。见(图 A62、

A63,A64)。



图 A—62



图 A—63



图 A—64

要点:左手佯攻其面,目的是迫使对方仰身直臂,抓住这一时机快速完成托肘动作。托肘要求用力持续,迫使对方保持脚跟离地,两腿伸直的姿势。

12. 顺向倒插腋折肩

动作说明:我在前与对方顺向前行,有意放慢速度待对方接近我右肩时,我突然向右略侧身同时举左手佯击其头,待对方愣神防守的一瞬间,我右手向后撩摆对方左臂,并从其左腋下插入其肩后,同时左手抓按其左肘,借上体前俯下压之力,双手用力折压其左肩,将其擒住。见(图 A65,A66,A67)。



图 A—65



图 A—66



图 A—67

要点:对方走近时,要尽量靠近对方,左手佯击目的是转移其

注意，为左手插腋折肩的顺利进行提供条件，整个动作要求快速，协调、准确、有力、一气呵成。

13. 背后拉发勒喉①

动作说明：我在对方背后突然用右手从其头上抓其前发，向后下猛拉，同时用左小臂桡骨围勒其喉部，双手抱紧，身体左侧顶靠对方背部，将其控制住。见(图 A68,A69,A70)。



图 A—68



图 A—69



图 A—70

要点：拉发要狠，勒喉要紧，上体靠紧，两手合抱。如对方已失去抵抗能力，勒喉手臂可略放松，以免致死。

14. 背后拉发勒喉②

动作说明：此动作可与前动拉发勒喉①合用，当我拉发勒喉时，对方极力挺腹弯膝后倒，使我身体不易靠紧，不好用力，这时我右肘经其右肩尽量前伸，并用左手抓住自己右大臂肘弯处，右手抓住其发反过来向前用力拉按，并用上体前压助力，使左小臂更紧地勒住对方喉头，使其窒息瘫软。见(图 A71,A72)。

要点：右肘前伸，使勒喉的左手尽快抓住右臂形成一个支点，这样再勒喉就比较省力，加上右手抓发向前下拉按，上体挤压助力定能制服对手。

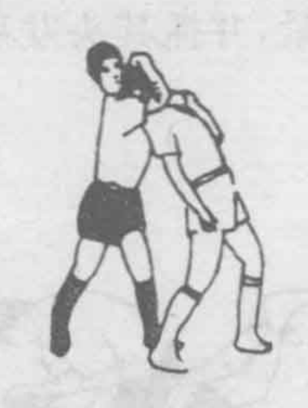


图 A—71



图 A—72

15. 后掏裆切脖摔接踏肩别肘

动作说明：我接近对方身后，用右手掏抓对方裆部用力上提，同时用左掌切按其后颈部，借上体前压之力使对方向前扑摔倒地，然后将对方左臂拧别到背后，并用右脚踏肩锁臂将其擒住。见（图A73、A74、A75）。



图 A—73　　图 A—74　　图 A—75

要点：掏裆切脖要迅猛果断，并与拧臂别肘紧密衔接，用右脚踏在对方肩臂衔接处，用小腿别压其小臂。还可用右手抓其头发上提。

15. 后抱膝肩顶摔接坐腰夹臂抓发。

动作说明：我突然从背后用双手抱住对方双膝，同时用右肩前顶对方臀部，使其向前扑倒。在对方倒地的同时我迅速跃身骑坐在

对方的腰上，将其两臂拉至背后，用双腿夹紧，并抓其头发后拉，将对方擒获。见(图 A76，A77)。



图 A—76　　图 A—77　　图 A—78

要点：抱摔要突然、迅猛，并与跃身坐腰紧密衔接，坐压要狠，拉臂反别要快速有力。

17. 坐腰拉发别肩

动作说明：我从背后用抱膝肩顶(或掏裆切脖)将对方向前摔倒后，迅速骑压在对方背后，用上体猛压其后脑，右手将其右手臂反拧至身后，左手抓住对方头发向左后提拉，同时右肘向前上推送其右臂，将对方制服。见(图 A78)。

要点：左手拉发与右肘别肩同时进行，使二力合抱。

18. 顺向抓手折腕

动作说明：我从右后侧接近对方，突然出左手顺把抓握对方右手背，并向前上抬起，右手随机与左手合力抓握其右手背，同时右脚上步，向左转体；两拇指顶紧对方右手掌背，用两手小指外侧扣紧对方右手腕，使手心空虚，借上体向前俯身下压之力，两手用力折压对方手腕，将其控制。见(图 A79，A80，A81)。



图 A—79　　　　图 A—80　　　　图 A—81

要点：左手抓腕要牢，上提要快，并与右手合抓上步转身紧密衔接，双手折腕要猛，要狠，全部动作要求一气呵成。

二、防拳擒拿

1. 防右摆拳外旋卷臂折肩

动作说明：我与对手均右势对峙。对方用右摆拳击我头部，我用左手架格，同时进身用右肘（或拳）迎击对方面部，接着用右小臂下压对方左肘弯，并向怀中拉裹，同时用左小臂向上向前再向其右后下方猛压，使对方右臂屈肘成 90 度角外旋反折，而不能反抗。见（图 A82，A83）。

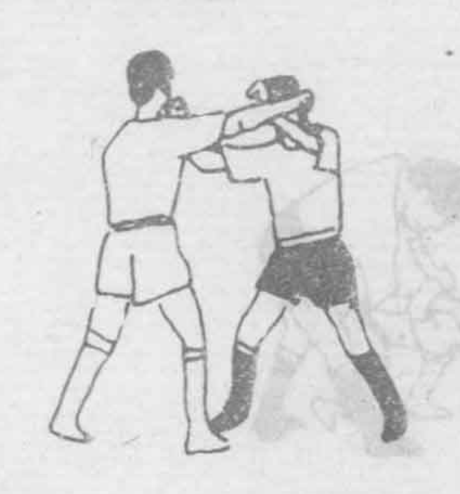


图 A—82



图 A—83

要点：判断要准确，防架与还击要同时进行，并与推腕压肘紧密衔接，全部动作要求快速连贯、配合协调、一气呵成。

2. 让左摆拳抓臂膝撞接折肘别肩

动作说明：我与对手均右势对峙。对方用左摆拳猛击我头部，我用摇摆躲过来拳，同时右脚向右前跨步，用左手追抓对方左大臂外侧，并向下拉带，右手随机抓其左手腕，接着双手向怀中回拉，同时起左膝顶撞对方腹部，借对方俯身收腹之机，左手从其左臂下伸进，并用左小臂向怀中猛勾其左肘，同时右手向前上推其腕，迫使其左臂向背后屈肘，我左手马上向上插伸抓按其左肩背，并向左转体，同时右手向对方后脑猛推其左腕，将对方控制住。见（图A84、A85、A86、A87、A88）。

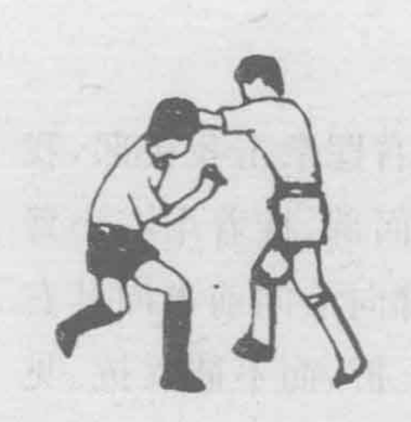


图 A—84



图 A—85



图 A—86

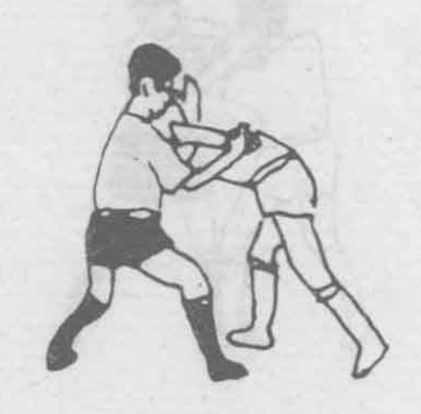


图 A—87



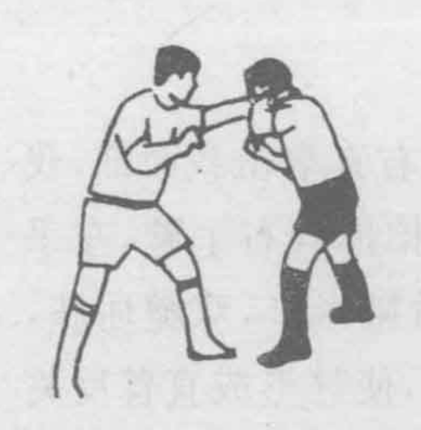
图 A—88

要点：判断要准确，摇摆躲闪摆拳与双手抓臂要紧密衔接，膝

撞要狠，折肘别肩要协调快速。

3. 锁直拳转体压肘

动作说明：对方以左直拳击我面部，我头部向右，侧闪躲过来拳，同时用左手抓按其左手腕，将其左臂夹按在我左颈部，我迅速用右摆拳佯击对方头部，同时右脚向前向左后盖步，上体向左后转体180度，接着双手合握其腕上抬，用右臂腋下猛压其肘，同时上体下蹲后倒。使对方左臂形成直臂反关节。见（图A89、A90、A91）。



图A—89



图A—90



图A—91

要点：躲闪与封压直拳一定要快速牢固，并与摆拳、盖步、转体紧密衔接，压肘要猛，并借助上体下坐后倒之力。

4. 锁抱直拳外旋拧腕别肘

动作说明：对方以左直拳猛击我面部，我上体后撤向右偏头躲闪来拳，同时用右手向左后拍抓对方左手腕，左手抓其小臂，接着向右转体俯身左跪步，右手抓住其左腕、大拇指推压其手背向外用力翻拧。左手向怀中扣压其肘，迫使其左臂屈肘外旋而倒地。见（图A92、A93、A94）。



图 A—92　　图 A—93　　图 A—94

要点：双手锁抱来拳要紧，并与转体跪步折肘紧密衔接，整个动作要快速连贯，一气呵成。

5. 防锁右直拳俯身压肘

动作说明：我与对方均左势对峙。对方以右直拳击我面部，我将头向右偏闪，躲闪来拳，同时用右手向左后拍抓其右手腕，左手横向右拍压其右肘外侧，断其肘，接着右脚 后撤半步，双腿屈膝、坐髋缩身右转体，同时左臂用力扣压对方右肘，使其形成直臂反关节。见（图 A95、A96、A97）。

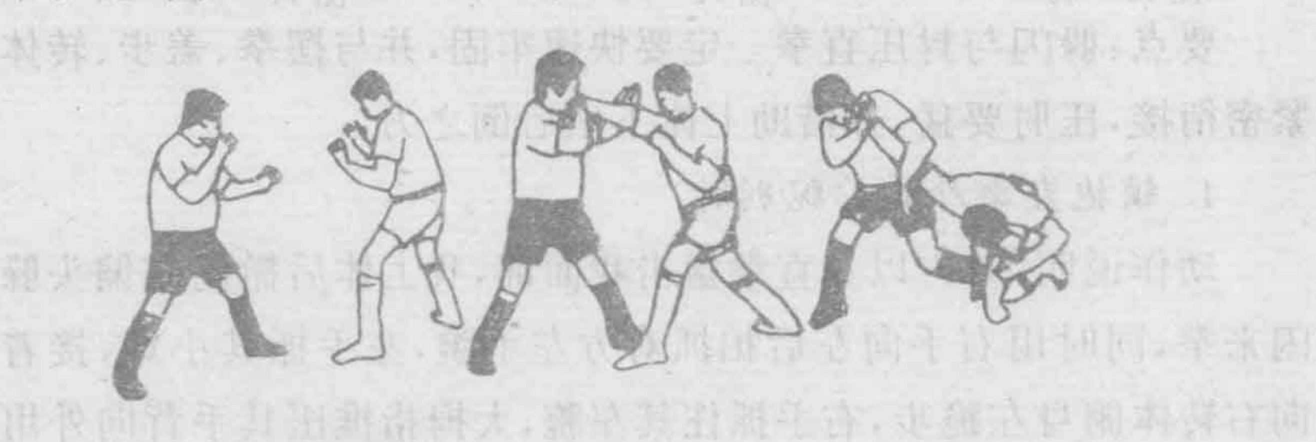


图 A—95　　图 A—96　　图 A—97

要点：判断要准确，躲闪直拳与锁臂断肘要同时，并与缩身压肘紧密衔接。整个动作要求快、准、狠。

6. 锁直拳断压肘

动作说明：对方以左直拳猛击我面部，我右脚迅速向右横跨，向左转体侧身，同时以右小臂向外横格对方左肘，用左小臂回搬对方左手腕，两臂形成相对搓力，锁断其肘。接着左手抓其腕，右手抓其肘，借上体下俯左转之力猛压其肘。将对方控制。见（图 A98，A99）。



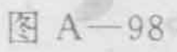


图 A—98



图 A—99

要点：跨闪与锁断肘要配合协调、快速、准确。并与抓腕俯身压肘紧密衔接，一气呵成。

7. 架劈拳拉肘压腕

动作说明：对方用左手劈拳猛击我头，我迅速向前迎进，抬右臂架住对方左小臂，接着出左手从对方左臂下反手勾抓对方左肘弯、右小臂下压其腕，左手回搬上提其肘，同时上体前压助力，将对方控制。见（图 A100、A101、A102）。



图 A—100



图 A—101



图 A—102

要点：判断要准确，迎架要迅猛，并与拉肘压腕紧密衔接，一气呵成。

8. 架防横砍掌抓腕压肘

动作说明：对方突然进身举左臂以横砍掌"猛击我面，我迅速以两小臂向外迎架。紧接着左手抓其腕根部，向下翻拧，用右小臂猛力下压其肘部，同时上体前压助力，将对方控制。见（图 A103、A104）。如对方还要抗争，我迅速起右脚勾踢其右脚腕，右手向后回拉其左肩，将对方摔翻倒地。



图 A—103



图 A—104

要点：架防要快捷，并与抓腕翻拧，俯身压肘紧密衔接，一气呵成。整个动作要求快、准、狠。

三、被动解脱擒拿

1. 破单手顺势抓腕①

动作说明：我左手被对方右手抓握，我左臂突然向右屈肘屈腕横拉，同时用右掌食指根外侧向左横击对方右腕内关穴，并顺势抓其腕。接着左臂从右手上方翻出用左横掌砍击对方咽喉，接着右臂内旋上抬使其右臂外旋，我左手回抓对方右手背，右脚向前上步，双手合力向左上翻拧其右腕，将其控制。见（图 A105，A106，A107，

A108、A109)。


图 A—105


图 A—106


图 A—107


图 A—108


图 A—109

要点:解脱时两手要用力向左右挣搓击腕抓握,并与横掌砍喉、抓腕翻拧紧密衔接,快速连贯,一气呵成。

2. 破单手顺势抓腕②

动作说明:我右手腕被对方左手顺势抓握,我突然前跨右脚,降低重心,同时右臂屈肘。用右掌虎口托顶其左腕,左手抓其左手背,双手合力随 转体用力向左向上再向下翻拧并折压其左腕,将其控制。见(图 A110、A111、A112)。



图 A—110



图 A—111



图 A—112

要点:抬臂双手抓腕要迅速,并迫使对方手腕内屈,双手翻拧用力要统一,并充分借助转体之力。

3. 破单手顺势抓腕③

动作说明:我左手腕被对方右手正面抓握,我右手前伸佯击对方面部,待对方仰身注意防守时,我右手迅速回落从下面抓握其手背,(并将四指扣住其食指外侧,拇指根顶住其掌背)同时左手用力屈肘外旋上翻。接着左腕挣脱抓握,双手合力向左翻拧其右手,将其控制。见(图 A113、A114、A115)。



图 A—113

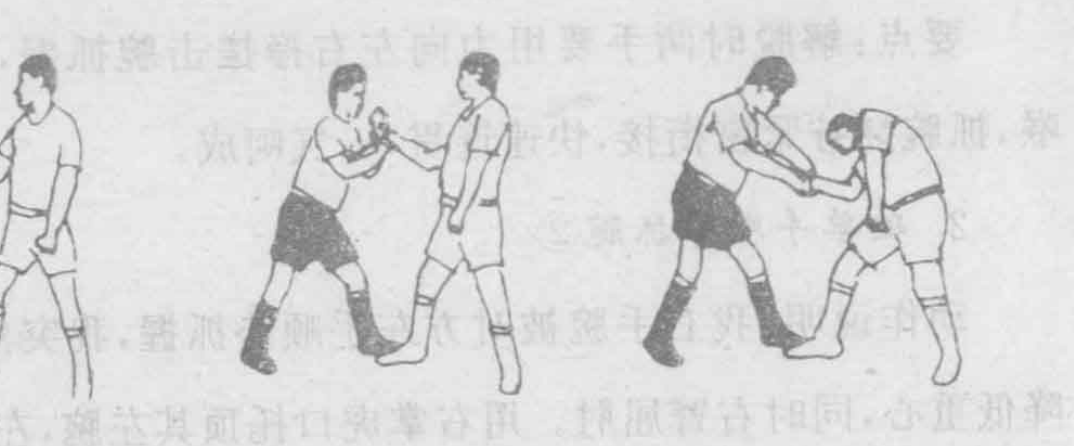


图 A—114



图 A—115

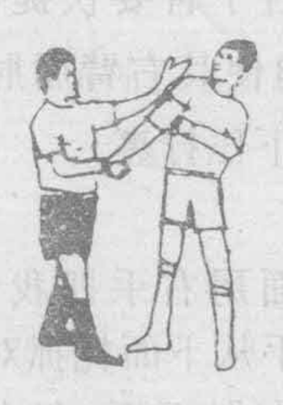
要点:右手佯击面与抓其手背要紧密衔接,双手用力合一,干

腕、迅速有力，并充分借助转体之力。

4．破单手交叉抓腕

动作说明：我右手腕被对方右手抓握，我突然前伸左手佯击其面，当对方仰身躲闪防守之机，我左手迅速回抓对方右手背，双手合力屈肘上抬，并以右小臂内侧用力下压其右手食指，迫使其右臂外旋，手指背屈，接着双臂抱紧，猛向左转体，双手借力横折对方右腕。见（图A116，A117，A118，A119）。


图A—116


图A—117


图A—118

要点：左手佯攻其面要真实，并与抓手抬臂紧密衔接，目的是诱使对方仰身直臂，以利我快速压指横折其腕，全部动作要快速、协调，力点准确、一气呵成。


图A—119

5．破单手交叉横抓腕（金丝缠腕）

动作说明：当我被对方正面用右手抓住右手腕背侧，我迅速用左手抓按其右手背，同时双手合力上抬，并用右手四指向上向右从上面向回扣压其右手腕，迫使其右臂屈肘。接着我左肘上抬压在对方右肘上面，借上体向前挤压之力，双手锁牢其右手，用力外旋裹压，迫使对方跪地被擒。见（图A120，A121，A122，A123）。



图 A—120



图 A—121



图 A—122

要点：左手抓按对方右手背要快捷，并与抬臂锁腕紧密衔接，尽量迫使其右臂屈肘形成"S"型，上体与双手要同时下压拧裹。



图 A—123

6. *破双手抓握单臂*

动作说明：对方在正面用右手抓我右腕，左手抓我右肘部。我用左手从下面托抓对方左手背，将其左手紧夹在我右肘下面，右小臂在左手的助力下先向左上再反过来向右上连续快速划弧，从对方右手与左臂间挣脱出来。接着右小臂向右向下向左上划一小弧，将对方右手腕缠裹翻拧，右手与右肘始终夹紧对方左手，将其擒住。见(图 A124、A125、A126、A127)。



图 A—124



图 A—125



图 A—126

要点：左手与右肘要夹紧对方左手，右手挣脱时双臂要协同用力，右手先向左上是为了转移对方注意，向右上才是真正的解脱，右手挣脱后要迅速与左手合力缠裹对方左腕，整个动作要快速协调，一气呵成。



图 A—127

7. 破双腕被双手抓握

动作说明：我双腕被对方正面双手抓握，我突然双臂紧缩与身体保持一个整体，借上体左右转动将两手前后搓 动并向外撑，似挣脱状。接着双手内旋用力合抱交叉，用左手从下面抓住对方左手背并将四指扣住其食指外侧，拇指根顶住其掌背小指侧。左手用力向右下翻拧对方左手，同时右腕助力下压其拇指，使其无力抓腕，我顺势将右手挣脱出来，双手合力翻拧对方左手腕，当对方无力反抗时，我腾出右手反掌砍击对方右颈部。见（图 A128，A129，A130，A131）。

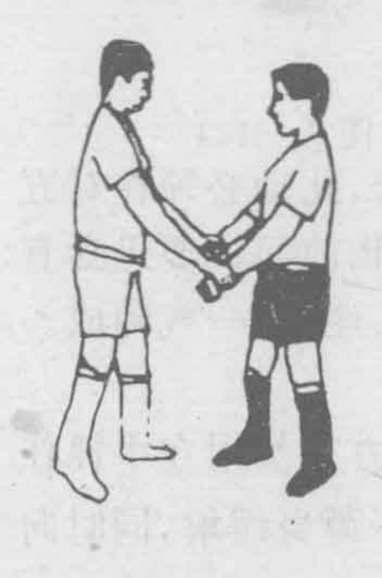


图 A—128



图 A—129



图 A—130

要点:两手搓动外撑要突然而且有力,借对方双手回压之力迅速合抱;用双手将其左手锁紧,并用双手之合力翻拧其腕。整个动作要突然快速。遇到对方力量较大时,可借助上体下压之力。


图 A—131

8. 破单手横握抓腕

动作说明:我右手腕被对方左手正面横向抓握,我左手前伸佯击对方面部待对方仰身注意防护头部时,我左手迅速回落抓握对方左手背,并与右腕合力将其右手夹紧,接着双手合力将对方左手向胸前回拉,并迅速向左转体,同时用右肘猛压其左小臂,使其手腕剧痛,不能反抗。见(图 A132、A133、A134)。


图 A—132

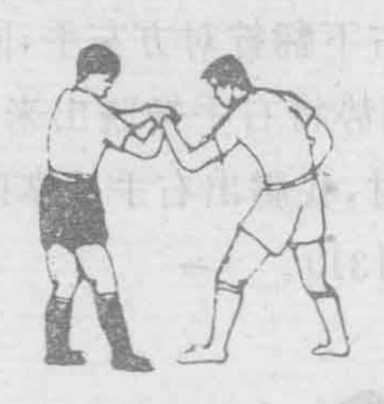

图 A—133


图 A—134

要点:左手佯击其面与抓其手背要紧密衔接,此动必须在对方仰身注意防守的一瞬间方好使用。双手合力向胸前回拉要迅猛有力,同时抬右肘猛压对方小臂、全部动作要快捷、连贯、一气呵成。

9. 破顺势折指

动作说明:当我用右手食指指向对方时,对方突然用左手抓住我右手食指向下猛折,我在被动情况下迅速向下蹲身缓解,同时向左转体翻身,并用左手抓住对方左手向左翻拧,用右大臂夹压其左

肘，身体下坐后倒，左手向上托抬对方左手，将其控制。见(图A135，A136，A137，A138)。





图 A—135　　图 A—136　　图 A—137



要点：当手指被抓后，反应要快，要顺势蹲身，屈肘转体与夹臂压肘要紧密衔接，快速、果断。



图 A—138

10. 破背后锁脖

动作说明：当对方从背后用右手臂围锁我颈部时，我迅速用双手下拉对方右手臂，同时向下蹲身向左转体，并迅速抽出左脚落至对方身后，用大腿内侧靠紧对方大腿，腾出左手按其左大腿，起身反臂挤靠对方胸部，将其向后摔倒。见(图 A139，A140，A141，A142)。





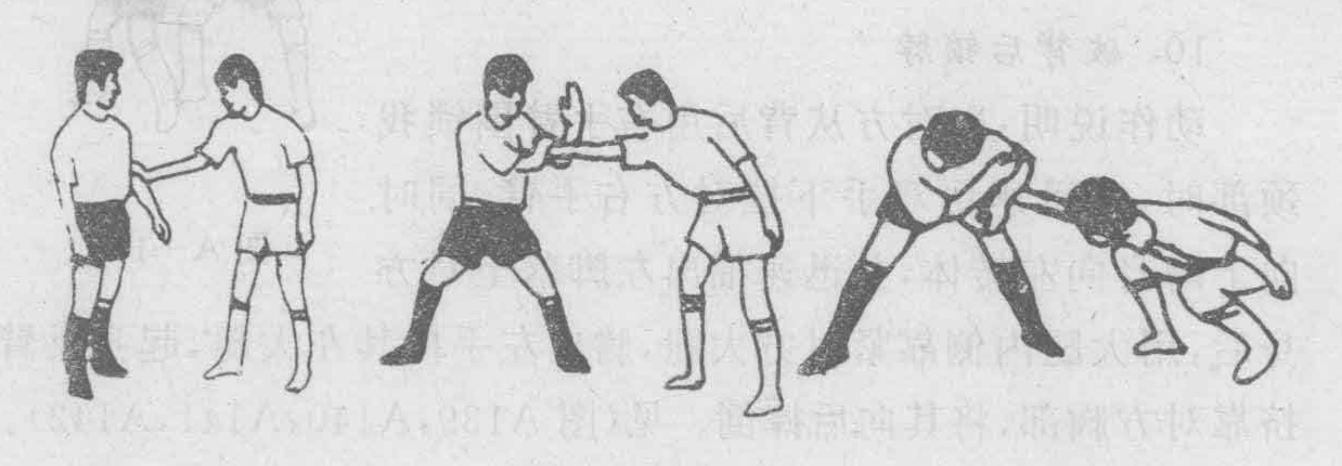
图 A—139　　图 A—140　　图 A—141

要点：蹲身转体要迅速，并与跨步挤靠紧密衔接，要充分借助蹬地转体之力将方摔倒。


图 A—142

11. 破单手顺势抓大臂

动作说明：当对方正面（或斜侧面）用右手抓住我左大臂（肘上部）时，我迅速用右手按住对方右手背，右脚向后撤步并向回猛拉对方右手，当对方犟劲之机，我左小臂迅速由下向外向上向左下将对方右手缠紧，并向回按压，使其右腕剧痛而被控制。见（图 A143，A144，A145）。


图 A—143　　图 A—144　　图 A—145

要点：按手回拉与缠腕要紧密衔接，快速果断，一气呵成。

12. 破单手正面抓肩

动作说明：当对方正面用左手抓我右肩时，我迅速用左手抓按对方左手背并用四指扣抓其小指侧，同时抬右手佯击对方头部，使其仰身躲闪，我右臂迅速从对方左臂上方向左下插掌，用右肩锁压

其腕，并顺势跪步助力将其控制。见(图 A146,A147,A148)。



图 A—146



图 A—147



图 A—148

要点：我左手要按紧对方左手，我右手佯攻其头部，目的是转移对方的注意力，使右肩锁压其腕得以顺利完成。注意跪步与压腕动作要协调，全部动作要快速、连贯、一气呵成。

13. 破单手交叉抓肩

动作说明：当对方正面用左手抓住我左肩时，我迅速抬右手从对方左臂上方抓握其左手，接着用左手抓握其左手腕，右脚 向右横跨一步，同时向右转体俯身，双手借力翻拧下压对方左手腕，将其控制。见(图 A149,A150,A151)。



图 A—149



图 A—150



图 A—151

要点：右手抓握对方左手时，要形成一个佯击其面的假动作，使其注意力转移，以便我能顺利地完成翻拧其腕的动作。注意，双手翻拧下压对方手腕时，要充分借助上体之力。

14. 破单手背后顺抓肩

动作说明：当对方从背后用右手抓我右肩时。我迅速用左手抓按其左手，并向前倾身拉带，当对方向回抽手犟劲的一瞬间，我右臂迅速屈肘上举，并向右后转体俯身，用右肘猛压对方右小臂，将其控制。见(图 A152、A153、A154、A155)。

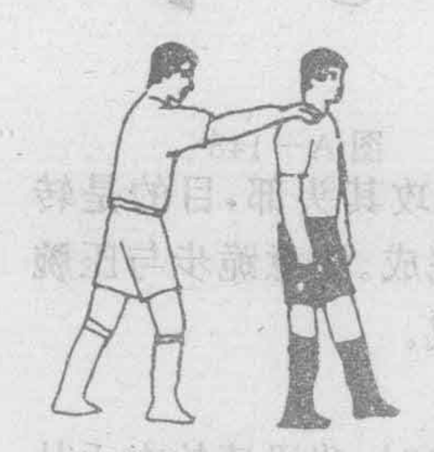


图 A—152



图 A—153



图 A—154

要点：左手抓按对方左手要紧，前拉与回身转体肘压要紧密衔接。整个动作要求快捷、果断、干净利落。



图 A—155

15. 破单手背后交叉抓肩

动作说明：当对方从背后用左手抓我右肩时，我迅速用左手抓按其左手，同时抬右手反臂横击其面，当对方躲过横击，我右臂顺势向下向左前上方划弧将对方左臂缠紧，并向上托抬其肘。见(图 A156、A157、A158)。



图 A—156　　图 A—157　　图 A—158

要点：左手要扣牢对方抓肩的左手，并与右手横击面部紧密衔接，顺势将对方左臂缠裹上抬。此动如没能造成对方剧痛，当对方准备反抗时，迅速抽出左拳猛击对方面部或用左膝撞击其裆，将其制服。

16. 破单手抓衣领①

动作说明：当对方用左手抓住我前胸（或衣领）并向前推送时，我迅速用左手抓按住对方左手，同时左脚略向后撤步，猛向左转体，将对方左臂拉直，并用右小臂向左横击其左肘，顺势向下俯身，用力下压其肘，将其控制。见（图 A159、A160、A161）。

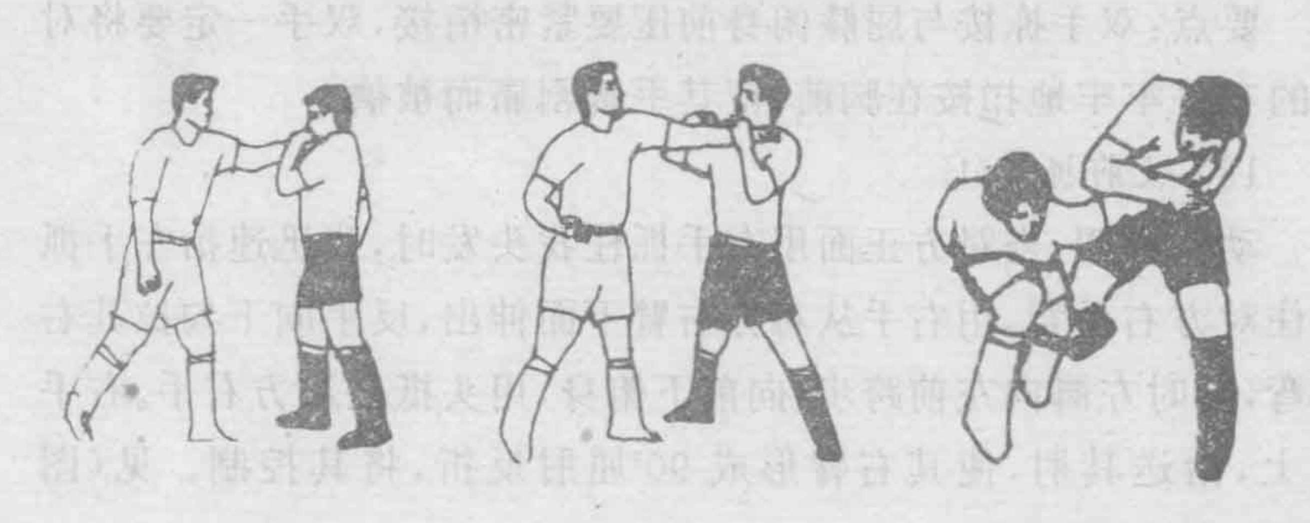


图 A—159　　图 A—160　　图 A—161

要点：左手要将对方抓胸之手牢牢地固定在胸前，转体断肘与

要点：左手要将对方抓胸之手牢牢地固定在胸前，转体断肘与府身压肘要快速，协调、迅猛、有力。

17. 破单手抓衣领②

动作说明：当对方用左手抓我前胸衣领并回拉时。我迅速用双手（右手在上）抓按住对方左手，将其固定在胸前，上体顺势向左前俯身并微向左转体，左脚前跨半步，双腿屈膝下蹲，用身体之力压折对方左手腕，从而将其控制。见（图 A162，A163，A164）。



图 A—162



图 A—163



图 A—164

要点：双手抓按与屈膝俯身前压要紧密衔接，双手一定要将对方的左手牢牢地扣按在胸前，使其手腕剧痛而被擒。

18. 破前抓发①

动作说明：当对方正面用右手抓住我头发时，我迅速抬左手抓按住对方右手背，用右手从对方右臂下面伸出，反手向下勾拉其右肘弯，同时左脚向左前跨步，向前下俯身，用头抵压对方右手。右手向上，抬送其肘，使其右臂形成 90°屈肘反折，将其控制。见（图 A165，A166，A167）。

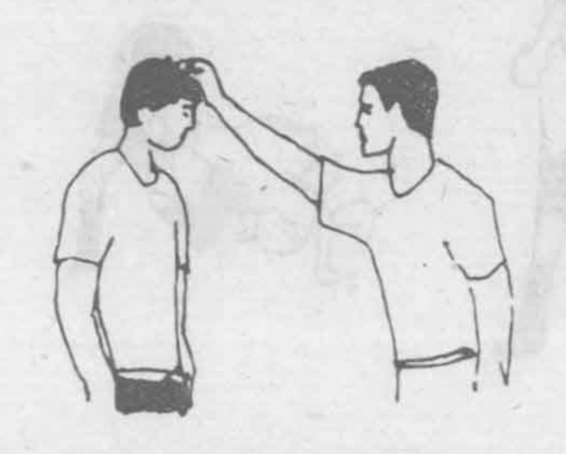


图 A—165



图 A—166

要点：左手抓按要牢，将其右手固定在头上、右手扳肘托抬与跨步俯身下压要配合协调，迅猛、果断。

19. 破前抓发②



图 A—167

动作说明：当对方正面用左手抓住我头发时，我迅速用双手抓按住对方左手(左手在下，右手在上)，同时向前俯身压腕，当对方左手犟劲回顶之机，我迅速起身，向左转体，将其左臂拉直，同时抽回右手用小臂向斜上横击对方左肘，接着再向左转身，右臂顺势将对方左臂夹抱住，借屈膝蹲身之力，向下猛压其肘，双手上抬其腕使对方形成直臂反关节。见(图 A168、A169、A170)。



图 A—168



图 A—169

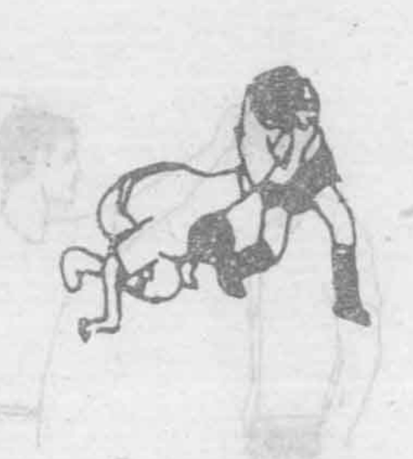


图 A—170

要点：双手抓按下压折腕可真可假，如对方腕力、臂力较小时，可此一下即将对方控制。如对方抗力很大，我马上将对方手臂借力拉直，用右小臂猛击其肘，并顺势转体压肘。全部动作要求快速、协调、连贯。左手要将对方左手牢牢地控制在头上。

20. 破后抓发

动作说明：当对方从背后用右手抓住我的头发时，我迅速用双手将对方的右手握紧，并固定在头上，同时上右脚，向后仰身，向左转体翻身 180°并向下俯身低头，挤压其四指，双手向上扣抬其腕，并迫使对方右臂内旋成反关节，而向前俯身跪地。见（图 A171，A172，A173）。

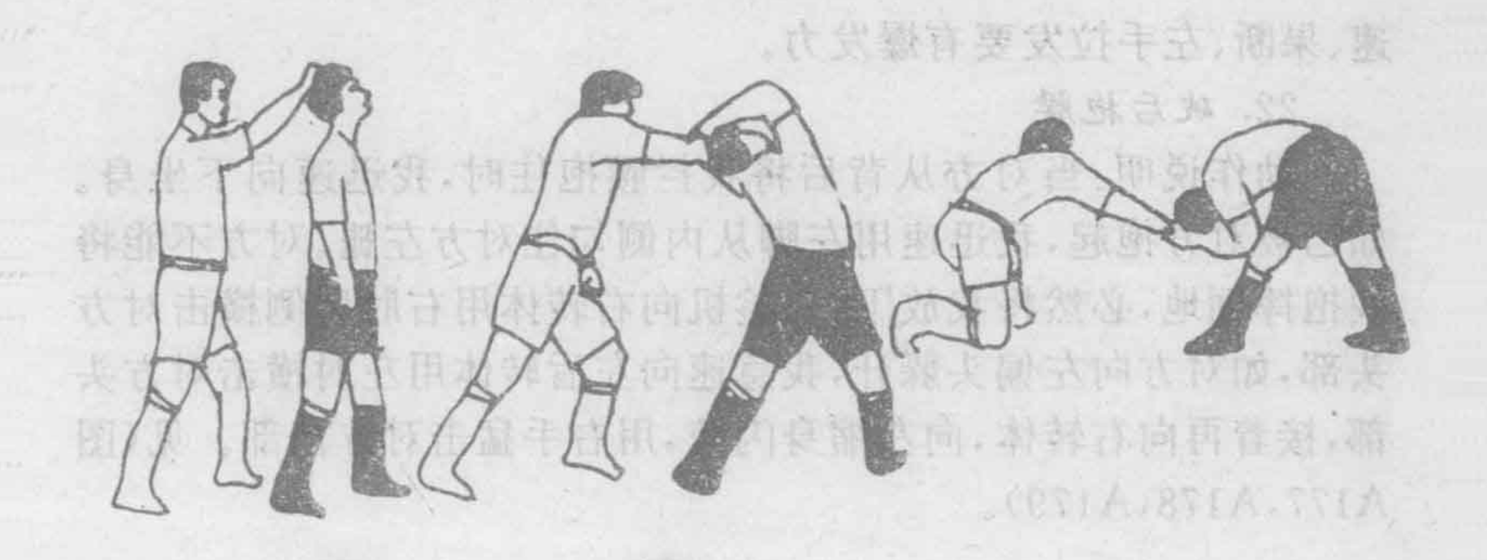


图 A—171　　　　图 A—172　　　　图 A—173

要点：双手要将对方的右手牢牢地锁固在头上，利用上右脚向左后转体之力将其右手臂内旋反拧，整个动作要求快速、协调、连贯、一气呵成。

21. 破前抱腰

动作说明：当对方从正面抱住我的腰时，我迅速向后坐身，同时用双掌合击对方两耳。接着用左手抓住对方前发向其脑后猛拉，用右掌小指外侧切按对方咽喉。对方自然要松开双手，我趁机用膝头猛击对方胸腹部。见（图 A174，A175，A176）。



图 A—174　　　　图 A—175　　　　图 A—176

要点：向后坐身与双掌击耳、拉发切喉要紧密衔接、动作要快

速、果断、左手拉发要有爆发力。

22. 破后抱腰

动作说明：当对方从背后将我拦腰抱住时，我迅速向下坐身。如已被对方抱起，我迅速用左脚从内侧勾住对方左腿。对方不能将我抱摔倒地，必然将我放下，我趁机向右转体用右肘后侧横击对方头部，如对方向左偏头躲开，我急速向左后转体用左肘横击对方头部，接着再向右转体，向左缩身闪胯，用右手猛击对方裆部。见（图A177，A178，A179）。

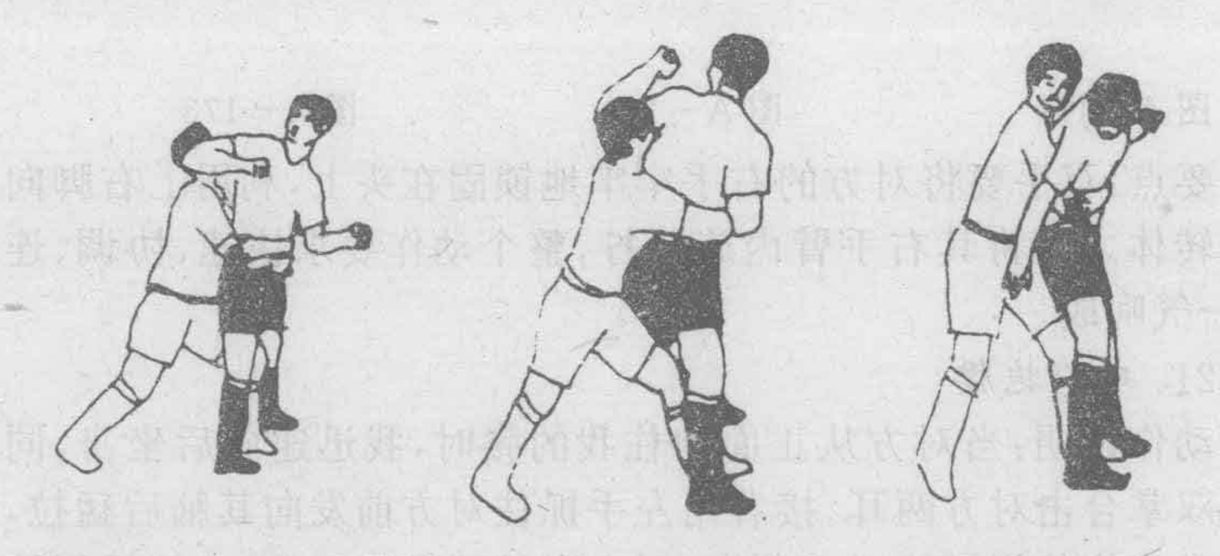


图 A—177　　图 A—178　　图 A—179

要点：向下坐身与转体横肘击头，要紧密衔接，两肘快速转换必中其一，右手撩裆要准要狠，要与缩身闪胯配合协调。

23. 破背后捆臂抱腰

动作说明：当对方从背后将我两臂及腰抱住时，我迅速向下蹲身，同时两臂屈肘上抬，使两小臂得以活动。接着用右脚跟猛跺对方右脚趾，趁对方右脚剧痛，精力转移的一瞬间，我迅速向左缩身闪胯，用右掌撩击对方裆部。见（图 A180，A181，A182）。如对方仍死死抱住，使我不能缩身闪胯撩裆，我便迅速用两手分别抓住对方

一只手的两三个指头，向两侧横向撕开，对方因手指的剧痛，两臂必然分开，反被我控制。见(图 A183)。





图 A—180　　图 A—181　　图 A—182

要点：向下蹲身抬臂要突然、猛烈，并与右脚跟猛踩对方脚趾紧密衔接。抓住时机快速缩身闪胯撩裆。如撩裆不成马上做分指，使对方顾此失彼。

24. 破插腋折肩。

动作说明：当对手左手从我右腋下插上抓按我右肩，右手抓我右肘上部，准备使折肩动作时，我迅速用左手向上推托对方右肘，同时右臂屈肘向前锁抱对方左臂，趁对方右臂撤回，左臂伸直的时机，我左脚向左前跨步，向左俯身转体，右臂借力别压对方左肘，其向前摔倒，并伤其左肘。见(图 A184，A185，A186，A187)。



图 A—183



图 A—184



图 A—185



图 A—186

要点：左手推托对方右肘是关键，必须抢在对方发力之前，并与右臂屈肘锁抱配合一致。跨步俯身转体别肘要迅猛果断。



图 A—187

25. 破金丝缠腕

动作说明：我右手抓住对方右腕，对方用左手将我右手抓按住准备使用金丝缠腕的拿法。当对方两臂上抬的一瞬间，我左手疾速从对方两手下面向斜上伸进抓按住对方左肩。架住对方向下翻拧的双手，接着我迅速略屈膝进身，左臂向上向回屈肘，用肘尖顶击对方胸部，并翻卷抓住对方右手指，借上体前俯下压，双手向下翻拧之力，造成对方右手指极度背折，而被迫蹲身被擒。见（图 A188、A189、A190、A191）。



图 A—188　　图 A—189　　图 A—190



图 A—191

要点：左手斜上抓肩必须要快速，准确，当对方拧腕受阻准备变换时，要快速进身顶肘，并反手抓其手指，将其两手锁住。下压翻拧折指要迅猛有力。

26. 破前抓腰带

动作说明：当对方正面用左手抓住我腰带时，我迅速用右手抓住对方左手腕，同时向后缩身，并以左手抓抬对方左肘，使其形成直臂。紧接着我上体后仰，并向左转体，左手借力猛扳对方左肘，同时起左脚拦踢对方右小腿，将对方摔倒并伤其左肘。见（图 A192，A193，A194）。



图 A—192

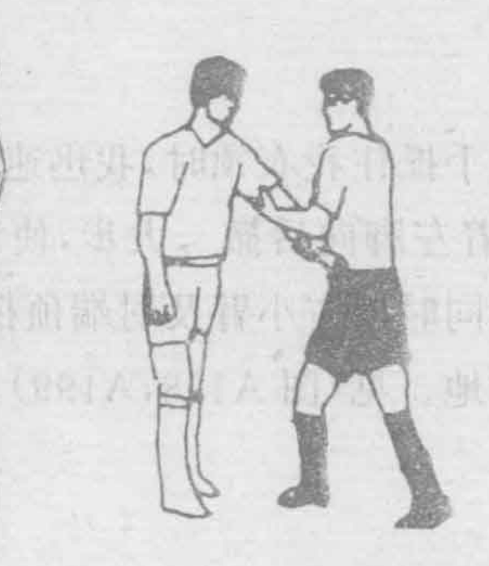


图 A—193



图 A—194

要点：向后缩身抓腕托肘要同时完成，并与仰身转体拦踢紧密配合。要求迅猛、准确、有力。

27. 破双手锁喉

动作说明：当对方双手抓住我脖子，用力锁压我咽喉时，我迅速出左拳佯击对方头部，接着右臂屈肘向下猛压对方两肘弯处，同时向前俯身助力，迫使对方两臂弯屈，再用右手反掌横击对方咽喉。必解锁喉之危。见（图 A195、A196、A197）。

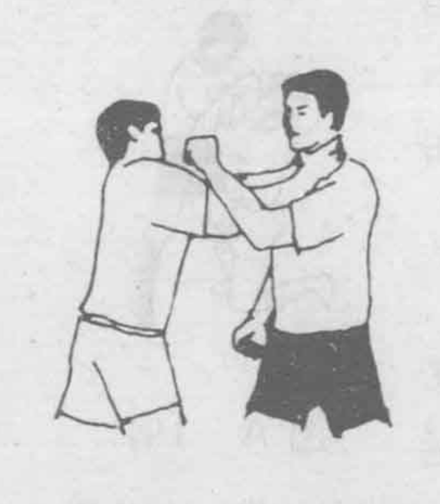


图 A—195



图 A—196



图 A—197

要点：左拳佯击与右臂压肘要快速连贯，以便双手合力下压，反掌击喉要快、准、狠。

28. 破双手抓领①

动作说明：当对方双手抓住我衣领时，我迅速用双手将其双腕抓紧，并锁抱在胸前，接着左脚向后撤一大步，使对方重心移至右脚，然后，猛力向左转体，同时用右小臂及肘端顶挤对方左肘，将其双臂拉直，使对方翻身倒地。见（图 A198、A199）。



图 A—198

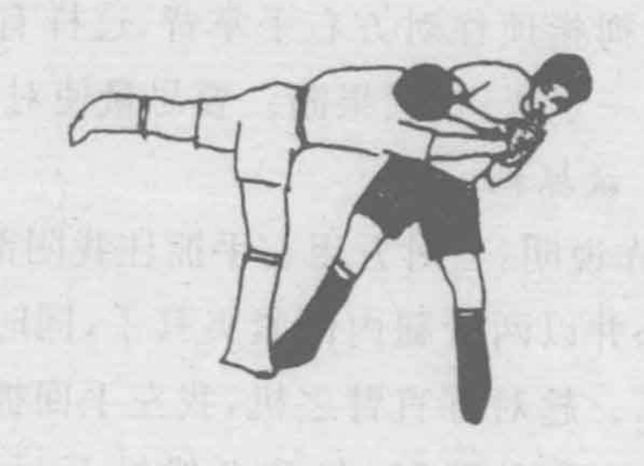


图 A—199

要点:双手要将对方双腕抓紧锁牢在胸前。然后利用撤步转体的整体之力将对方摔倒。如力量不够,还可利用右腿跪地俯身来加大力度和幅度。

29. 破双手抓领②

动作说明:对方双手抓住我衣领,我抬左手抓住对方右手背,右手从下面勾抓住对方右肘弯外侧,上体用力向左侧转下压对方右手,左手助力向外翻拧,同时右手猛力向右上提拉对方右肘,将其控制。见(图 A200、A201、A202)。

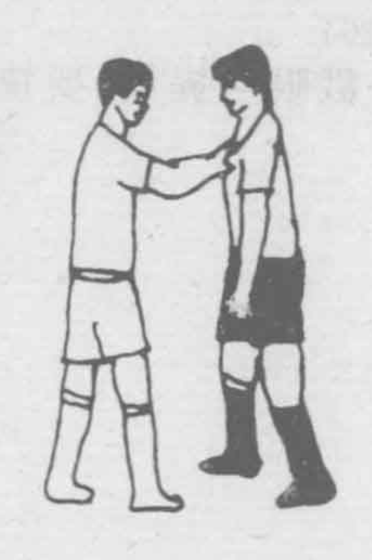


图 A—200



图 A—201



图 A—202

要点:左手抓对方手背时,要用四指扣抓对方右手大拇指内侧,用大拇指顶住对方右手掌背,这样有利向外翻拧,侧身翻拧压手提肘,一定要迅猛、果断。要尽量使对方右臂屈肘外旋。

30. 破抓裆

动作说明:当对方用右手抓住我阴部时,我迅速以右手按住对方右手,并以两大腿内侧紧夹其手,同时用左手食指,中指戳击对方双眼,。趁对方直臂之机,我左手回抓住对方右肘下方,向上猛提。对方受到重创,右手必然松开反被我所擒。见(图 A203,A204)。


图 A—203


图 A—204

要点:右手抓按要牢,双腿内夹要紧,左手戳眼与提肘,要快速、连贯,做到快、准、狠。

第二章 摔跤

摔跤，是武术技击踢、打、摔、拿四种击法当中重要的一个部分。在近距离搏斗缠抱中，如果能够掌握摔跤技术，并能够灵活运用将是至关重要的。把擒拿与摔跤结合运用将会在空手夺刀中起到事半功倍的效果。

第一节 摔跤力学知识

摔跤的目的是在保持自身不倒的条件下摔倒对方。人是用腿支撑着躯体以脚底触地维持站立平衡的。当疾行的人脚绊在木桩或绳索上时，他的上体由于惯性作用继续前移，这时就会失去平衡向前扑倒；反之，当人走在光滑地板或冰面上稍有不慎时，双脚就会向前快速滑出，而上体仍保持原行速度，这时就会很自然地仰面倒在地上。人不论怎样摔倒都是由于人体重心的重力作用线超出了基底支撑范围，造成失去平衡而摔倒。

一、稳定角的力学分析

在两人相互搏斗中，人体是靠两脚支撑的，重心位于支撑面上方。支撑动作稳定性的大小与重心位置的高低和支撑面的大小有密切关系。

在支撑面一定的情况下，如果重心的位置较高，那么只要重心倾斜一个不大的角度，重心的重力垂直线就要越出支撑面的范围。如果重心投影点到支撑面边界的距离在某个方向上比较小，那

么，在这个方向上重心的垂直线就容易越出支撑面。因此，支撑的稳定性取决于人体重心的高度和重心在支撑面上的投影至支撑面相应边界的距离。一般用稳定角(a)表述稳定性，稳定角是重心垂线和重心至支撑面边界上相应点的连线间的夹角。在搏斗中重心投影至支撑面边界的距离，在不同方向上可能是不同的，因此，不同方向上的稳定程度也就不同。如图 B1 中 a_1 左右方向的稳定性就明显大于 a_2 前后方向的稳定性。

在搏斗中，两人相互抱摔时，必须在一定方向上保证最大的稳定性。当突然发起进攻或退防躲闪时，必须迅速破坏自身平衡，使重心垂线迅速超越支撑面边界，产生自身的初速度达到快速攻击或退闪的目的。人两脚分开站立时，重心的垂线在两脚之间。当重心位置不变，一只脚抬起，重心的垂直线就会立刻超出另外一只支撑脚的支撑面边界，使身体倒向抬起脚的一侧。这样就产生了初速度，再通过身体其他有关各部位肌肉的协调配合，就又产生了加速度。因此，在散打搏斗中，要根据具体情况采取适当的姿势，使重心投影相应地远离或靠近支撑面边界，并不断改变身体重心的高度。



图 B—1

人体不同于物体，人体在有失去平衡倾向时，能够通过视觉和自身感觉，在大脑皮层的控制下，通过肌肉收缩造成平衡的力学条件，恢复和保持平衡。人体的这种平衡能力通过训练可以不断增强。

两人对摔时，不论是推或拉，也不论是上步或撤步，都是为了改变对方站立的最大稳定角，以便乘机进招，使对方在最小稳定角方向上倒地。总之，摔跤运动员在进攻时，要找对方稳定角最小的

方向使招用法；而在防守时要随时注意保持和改变自己最大稳定角，以适应对方力的变化。

例一、落步脚(图 B2)：当乙右脚向后误走落步，身体的重量约一半以上还在左腿上时，显然稳定角很小，经甲右脚一踢立即仰倒。

图 B—2 落步脚

例二、挤桩(图 B3)：乙抬腿别住甲，而身体的重量过偏地放在左腿上，造成自身左侧方向稳定角小的漏洞，这时甲乘机欺挤，乙立即侧倒。

图 B—3 挤桩

二、摔跤的力学分析

如欲将对方摔倒就必须首先缩小对方的基底范围和提高其重心高度，然后通过施加于对方身体各部位的各种作用力，迫使对方的重力作用线超出其基底范围而被摔倒，这就是各种跤术所反应的力学作用。

为了缩小对方基底范围和提高其重心，跤术中常常迫使对方一足离地，然后通过跤绊限制住另一支撑腿和脚的活动范围，再通过施加给对方的各种作用力使其重心的垂直线超出支撑脚的基底范围，而使对方倒地。

有经验的跤手为了使对方失去平衡，有时可用声东击西、虚晃一招等办法。例如甲欲向后推搡乙，就先往前拉带他。乙为了保持身体平衡，就必然往后坐身犟劲。这时，甲可趁乙使犟劲之际，马上改拉为推。这样，乙除了受甲推力以外，还加上他本人后坐之力，就很容易向后摔倒。这就是借劲使劲。它是运用了牛顿第二定律原理。

如要用一个跤绊使对方摔倒，就要用各种劲方能成功。如使用“大得合”，它的要领概括为搡、拉、挤、拐、欺五股劲。

“大得合”(图 B4)的力学分析：甲两手分别拿住乙的偏门(衣领)和中心带(腰带中部)作为着力点，为了使乙的身体重心后移，先用两手往后猛搡之。乙怕被搡倒必向前欺身迎抗，这时甲两手马上往回拉带，加上乙向前欺身之力，就很容易把乙拉过来。乙为了保持平衡必然向后仰身，甲趁此时底手仍用力拉乙，而上手借乙向后仰身之力把揪偏门手的前臂横过来，用力(挤)推，使乙身体成反弓形，迫使乙的身体重心开始后移。甲为了把乙摔倒必须使乙身体重心继续后移，同时为缩小其基底范围，甲把右腿伸入乙两腿间，用小腿“拐”起乙的左腿膝窝，使乙左腿高高离地，同时甲再进一步欺身逼使乙继续后仰，最后乙重心的重力作用线超出了其基

底范围，于是向后仰身摔倒。

现在再从反攻一方的动作进行力学分析：

例如乙被甲使用“脑切子”进攻后，在一定条件下乙也可给甲来个反切(也叫倒背)。这时双方的力量针锋相对，乙要挽回被动局面，使身体的重心保持或恢复原先稳定平衡时的位置，同时还要反过来逼使甲的重心垂直线向后偏出其支撑基底范围之外而败倒。这样就要求乙在反攻的一瞬间，全身能够产生巨大的，足以超过甲的爆发力，同时还具有足够的耐力。因为双方在相互抗争中总要经过一个处于相对稳定平衡阶段。由于物体在两个大小不等、方向相反的力的作用下，将沿着大力量的那个方向运动，因此只有在反攻力量的强度大于进攻力量的强度时，才能挫败进攻的力量，使进攻者向相反方向运动而败倒。(图 B5)。



图 B—4

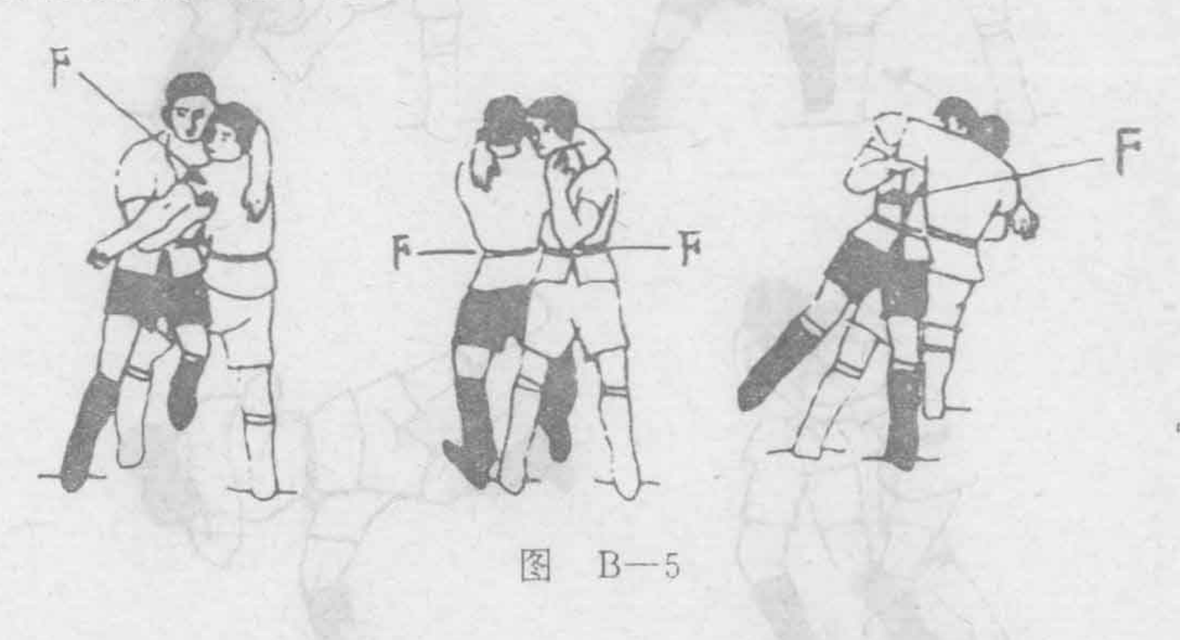


图 B—5

三、力的刚柔应用

从力学角度看，力有三个要素：即大小、方向和作用点。根据二力平衡原理可以证明，作用在物体某点上的外力，可以沿该力的作

用线作用到物体的其它各点上去，但对变形体来说就不存在上述情况。人体是一个变形体，当外力作用时，肌肉的放松也是保持平衡的因素之一。由于肌肉放松则施加到身体上的外力就不能完全传送到身体的其它部分上去，这就是所说的泄劲。在太极推手中多采用此劲。

人是变形体。如果全身肌肉紧张僵硬，则作用在身体局部的外力就可沿其作用线传递到全身，这样就容易被摔倒。所以为了在强大的外力下有效地保持自身平衡，必须使全身肌肉或身体的部分肌肉适时适度地放松。这就是“柔能克刚”的道理。

例三：用抽腿背步别子化解对方进攻的劲并反击对方。

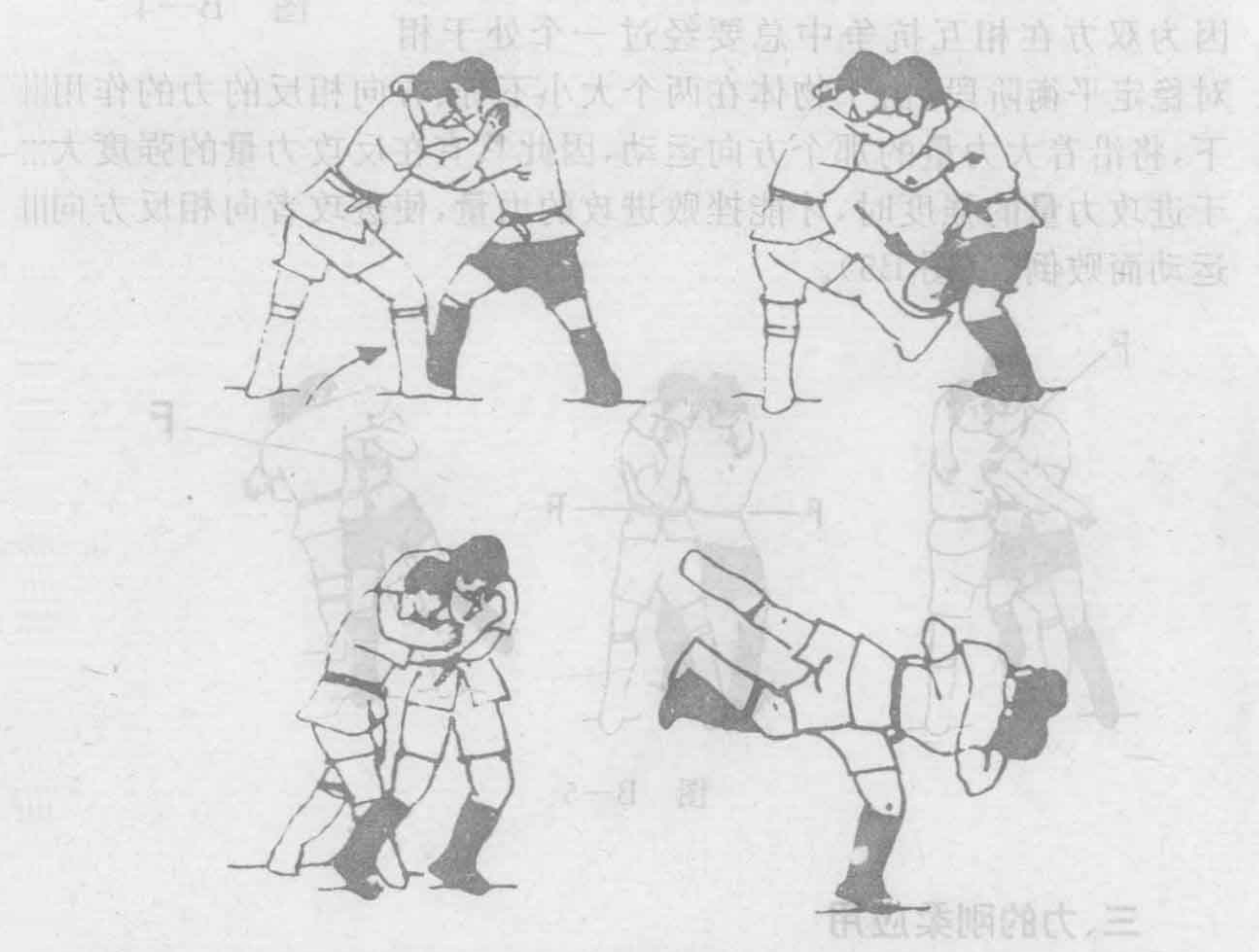


图 B—6

如乙全力以赴地用上手边捅按甲，同时下面用右脚撮“挖”甲的左腿和脚。这时甲并不与之抗衡，而往回屈膝抽腿如弹簧一样把乙的按、撮之力化解躲过，然后借乙右边偏坠的余力迅速背步使用别子跤绊将乙摔倒。（图 B6）

但在有些情况下，肌肉突然绷紧也可以抵消对方施加的力量，例如使用倒背化解对方老切子的进攻力量。见前(图 B5)。

总之，摔跤是来回劲，要随机应变。由上述示例便可看出刚柔相济的劲力要用得适时、巧妙，刚则发而必中，柔则躲而必化，形成软硬不吃，才能占据主动，不被对方所控制。要做到软则粘、连、绵、随；硬则欺、拿、相、横，并须做到上体，下肢能灵活屈伸和挪转，扩大各方面的稳定角和基底范围，降低重心，以使重力作用线不超出基底范围，这些都要求身体各部位的肌肉能够随时做到放松或绷紧。

四、摔跤的“弧线”力学

由于人体是绕一定的轴而翻转倒下的。所以身体各部位在翻转过程中各自绕轴上的对应点做圆弧运动。作用在身体局部的拉（推）之力随时都应沿身体局部运动弧线的切线方向，这样才能收到最好的效果。

根据物体转动的力学得知：力偶矩＝力×力偶臂。如力保持不变，通过加长力偶臂就可以增大力偶矩。这在我们生活中都很常见。如为了卸下一个紧固的螺母，而在搬手柄上加一节套筒，使手柄延长，这样就增大了力偶矩，使紧固的螺母很容易卸下。因此，我们在摔跤中，手上的拉（推）和脚下使绊的部位应尽量远离重心，再靠上下两侧发力，则会取得最佳效果。

例一、使用撮窝时，上手要拿住大领最上部，脚上要撮对方脚腕最下部。(图 B7)。

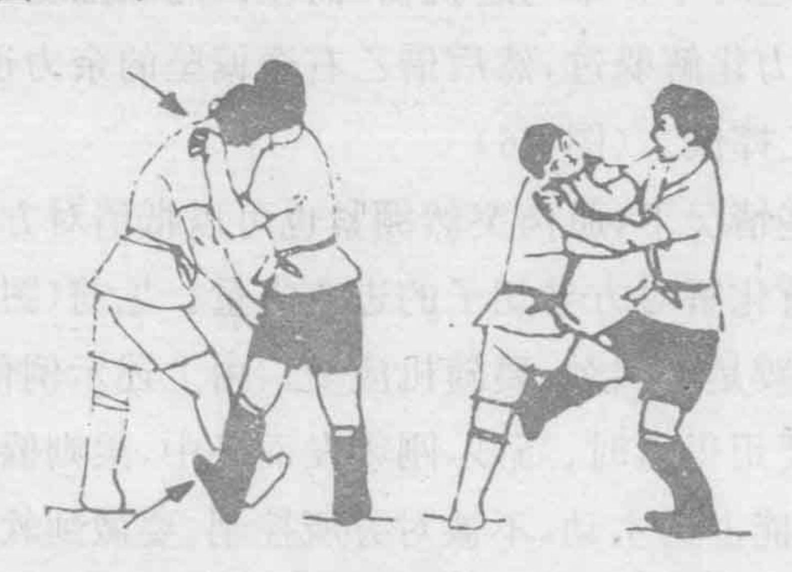
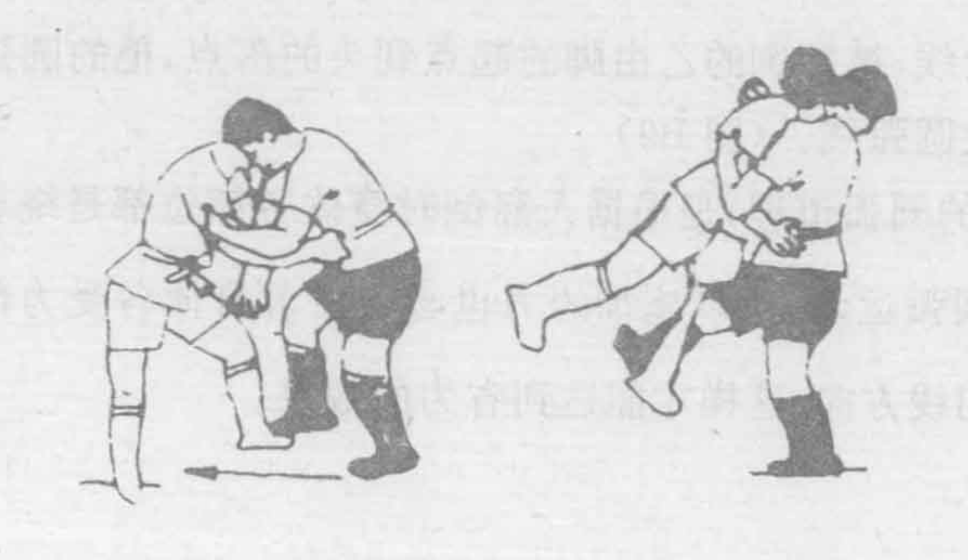


图 B—7

进攻者为了发挥力量的最大效力，除了要注意上述力的作用部位和力的“弧线”方向变化外，还要善于借劲使劲，以小劲收到大劲的效果。从力学定律可知，作用在同一直线上且方向相同的二力对物体的作用等于二力之合，所以在对方推(拉)之时，可闪身防躲并借对方之力顺势上边用拉(推)、下边用踢(耙)就很容易将对方摔倒。再有受力者一方不要硬顶对方的来力，则应向对方力的作用线的侧方推(拉)，这样就可用较小的力摆脱开对方大力的作用，这就是所谓的“化劲”。

从下面几个常见的跤绊实例中，可以看出“弧线”力学的应用。

示例：架拦脚，是用四股劲：冲、搀、踢、亮(甩头变脸)。(图 B8)



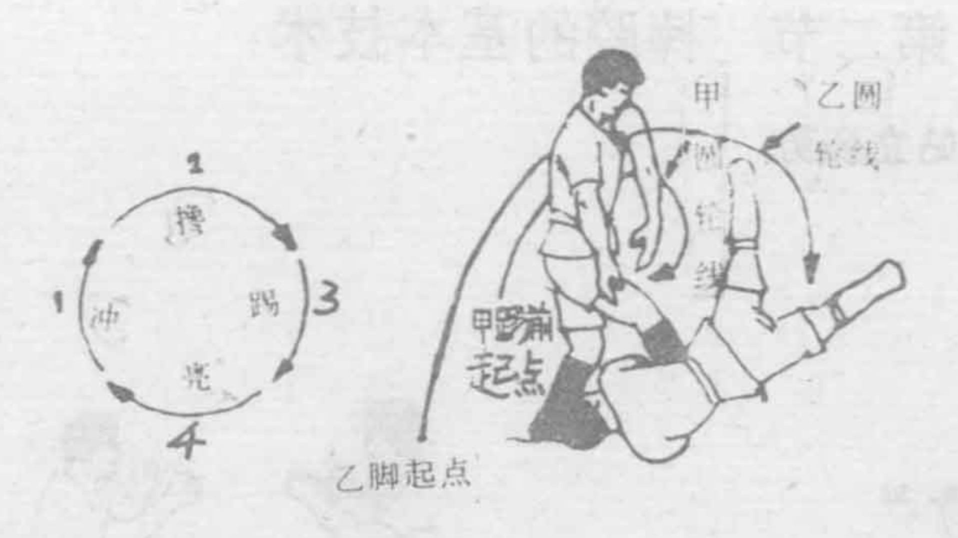


图　B—8

例二：甲给乙使揣时，由背步、填腰到绷腿、拉擦，由脚到头是

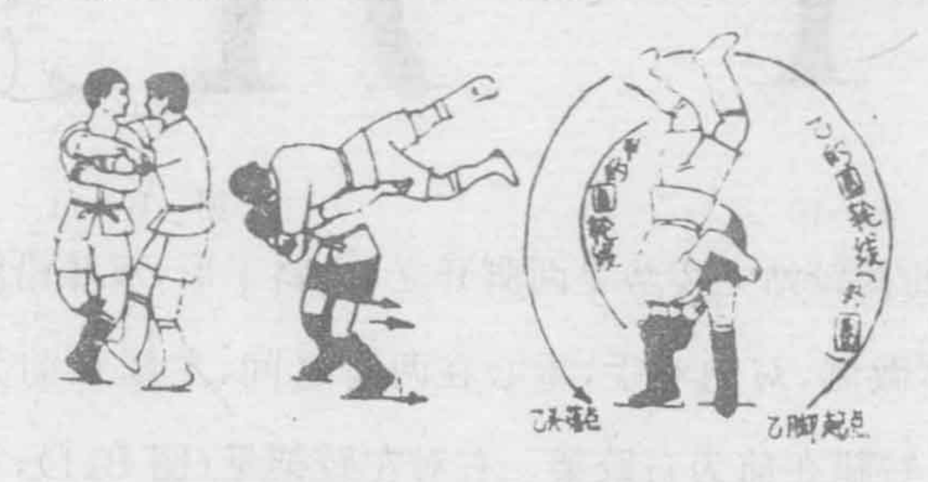


图　B—9

个里圈的小圆轮线，被摔倒的乙由脚的起点到头的落点，他的圆弧线是个外圈的大圆弧线。（图 B9）

总之，跤术的圆弧道理，是根据人翻倒时身体各部位都是绕着一个固定轴做圆弧运动，所以施加的力也必须沿着身体各受力部位运动弧线的切线方向，这样才能达到省力的效果。

第二节　摔跤的基本技术

一、摔跤的站立姿势



图 B—10　　　　图 B—11

正确的摔跤站立姿势是两脚开立，成斜丁形，双膝沿脚趾方向弯屈，身体微侧，对向对手，重心在两脚之间，左腿在前为左跤架（图 B10），右腿在前为右跤架。右对左跤架见（图 B11），右对右跤

架见(图 B12)。一般练习中多采用左对左,或右对右的顺架。

二、基本步法

步法,是进攻和防守的重要基础。正确的步法,在实战中能够把身体各部分的力量集中到一点,并能保持身体的稳定姿态。在前进、后退、旋转时,既可以随机变换成下一个动作,还能自如地运用技巧,灵活地移动位置,使自己处于有利地位。这些都是依靠正确而娴熟的步法来完成。中国跤术的步法很多:有盖步、背步、钻子脚、滑步、车轮步、冲步、钻脚跳步、跟步、划步、卧步、相步、跳步、败步、透步、跨步、趋步、三点步。这里我只介绍最基本的步法:上步、前进步、后退步、横跨步、倒插步。

图 B—12

上步:就象正常走路一样。如左脚在前、右脚在后的跤架时,右脚向前上一步,成为右脚在前左脚在后的右跤架;左脚再向前上一步,又成为左跤架站立。(图 B13)。

前进步:当右脚在前,左脚在后站立时,第一步先迈右脚,左脚跟进一步,仍然保持右脚在前左脚在后的身体姿势和两脚距离;右脚又向前,左脚又跟进的方法重复进行。(图 B14)。




图 B—13



图 B—14



图 B—15

后退步：和前进步的动作相反。当右脚在前、左脚在后站立时，左脚先后退一步，再退右脚，仍形成右跤架和两脚间的距离。(图 B15)。在正面跤架站立时，根据攻防需要可先退任何一脚，再退另一脚。

横跨步：当左脚在前，右脚在后，左跤架时，一般移动步法是右脚向右前横跨一步，左脚跟随横跨少许。有句口诀曰："后脚横一尺，前脚三寸成"，目的就是要使跤架对向对手，始终保持有利的姿势。如果非要向左移动时，必须是左脚先向左横跨步，右脚再跟着向左横跨，并恢复原来跤架。(图 B16)决不要右脚先向左倒跨步，这是摔跤步法最大的错误。当右脚在前，左脚在后，右势跤架时，动作相反。当正面跤架站立时，如向左移动，就要左脚向左横跨一步后右脚跟随，仍形成正面跤架和两脚距离。与左跤架横跨步相同。如向右移动，则动作相反。



图 B—16



图 B—17

倒插步：又称背步，(图 B17)：右(左)脚向左(右)前方迈出一步，同时身体向左(右)后转，随着后转左(右)脚向右(左)脚方向后移半步，转体后成背向对方站立。

在进行步法练习时，不要只做一个方向，要求左右互换练习，全面掌握。左和右的动作相同，方向相反。

掌握了基本步法，判明了对方身体重心的位置，就可以创造时机，利用时机使用技术，摔倒对方。所谓创造时机，就是根据姿势、位置和进攻意图，用推、拉、拉兼推、推兼拉的手法，并围绕对方进行各种步法的变化，迫使对方身体倾斜失去平衡，才能使出一巧破千斤的巧劲，摔倒对方。所谓利用时机，就是在交手时，利用对方步法移动重心变换、进攻方法失误或躲避进攻等等中的瞬间不稳定状态时，趁机使用技术将对方摔倒。

无论是自己创造的时机，还是利用对方身体倾斜重心投影已处于基底范围边缘的时机，都要迅速而准确地判断出对方身体重心的位置和所移动的方向，然后再正确地使用方法，才能将对方摔倒。如果判断不准确而错误对使用力量和方法，反而会被地方所利用。

三、倒地方法

在摔跤过程中，难免自己被对方摔倒。如果掌握了正确的倒地

方法，就不容易出现大的伤害事故。以下几种倒地方法，可以防止头、腰、脚后跟等部位受伤，避免臂、肩、腿等处发生骨折、脱臼事故。倒地方法基本可分为前倒、侧倒、后倒等。

1、 前倒

当背后受力而向前倒时，为了防止正面各部位摔痛受伤，采用向前倒地和向前滚动倒地两种方法。

（1） 向前倒地（图 B18）：从两腿跪立开始，两膝分开约两拳宽，两脚前掌着地（图中有误），倒地时，两膝伸直，屈臂，两肘和手掌向前用力拍地支撑。跪立前倒适应后再练习直立前倒。



图 B—18

（2） 向前滚动倒地（即抢背）（图 B19）：从右跤势开始，两腿弯屈，上体前俯，两手撑地并使指尖转向内，右脚用力蹬地将双腿伸直低头并转向左肩外侧，用右肩着地经背部和左胯成圆形滚动后，左臂伸直拍撑地面。整个身体成左侧着地，右腿屈膝在左腿上

方。



图 B—19

2、 侧倒

分向对侧支撑腿摆腿侧倒和翻身侧倒两种。他们是受到外侧横向力或横向转动力的作用而失去平衡，造成身体侧面倒地。

（1） 向对侧摆腿侧倒（图 B20）：练习时从马步桩开始，先使重心移向左脚，同时右腿向左上方摆动，使上体向右倾斜，左腿随之弯屈，脚跟提起，降低重心高度，并向左转体；接着身体向右侧倒，下颏内收，右手迅速在身体右侧拍撑地面，两腿随后倒滚动上举。

图 B—20

（2） 翻身侧倒(图 B21)：从马步桩开始，先使重心移向左脚，上体向右后翻转，右腿随之上抬外摆，左腿弯屈，脚跟提起，使重心下降，接着身体向右后侧倒，右臂微屈，用右手迅速在头的右前上方拍撑地面，右腿伸直，以腿脚外侧接触地面，同时左手在右胸前撑地。注意触地顺序是手、臂、腿、体侧。

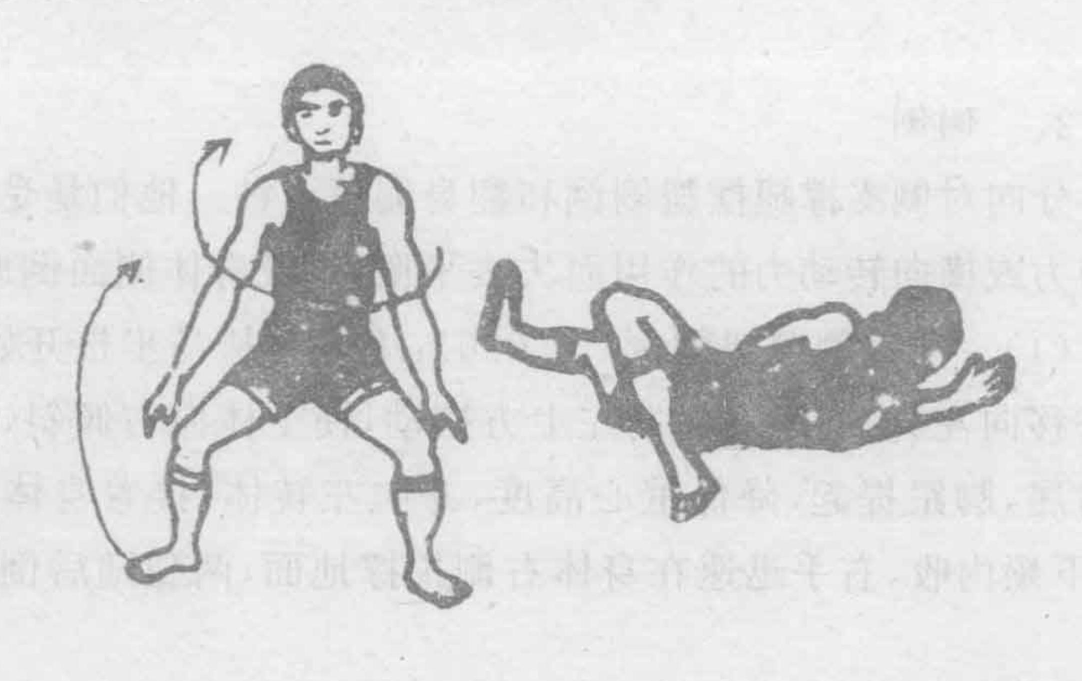


图 B—21

3、 后倒

分向后滚动倒地和向后腾空倒地两种。

（1） 向后滚动倒地：当正面突然受力，使身体失去平衡，造成向后仰倒。

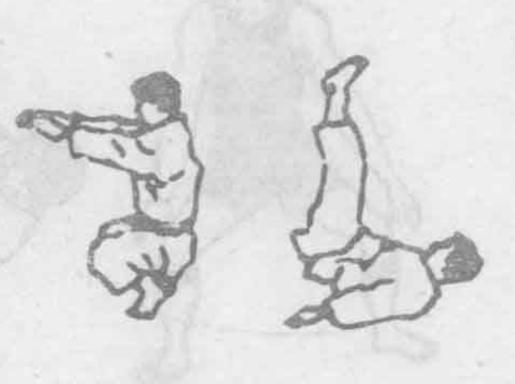


图 B—22

练习方法(图 B22)：双腿屈膝全蹲，脚跟提起，两膝外分，接着含胸弓背，下颏内收，上体后倒，以臀、腰、背、肩、颈依

次着地，同时两臂经胸前向体侧拍撑地面，两腿随后倒滚动自然上举。

（2） 向后腾空倒地：当正面受力，使上体后仰同时双脚又被迫离地上摆，造成向后仰倒。

练习方法（图 B23）：从屈膝半蹲站立开始，双腿屈膝，降低重心，同时上体仰身后倒，当背部快要接近水平时，双脚迅速蹬地上摆，使身体腾空，两臂前伸并迅速向身体两侧拍撑地面。着地顺序是手、臂、肩、背依次落地。注意要挺腹、举腿、勾头；腰、臀部不着地。

4、 倒地辅助练习

为了解除练习者的害怕心理，更快地掌握倒地技术，可采用双人对练法。主要对难度较大，具有一定危险的倒地动作。

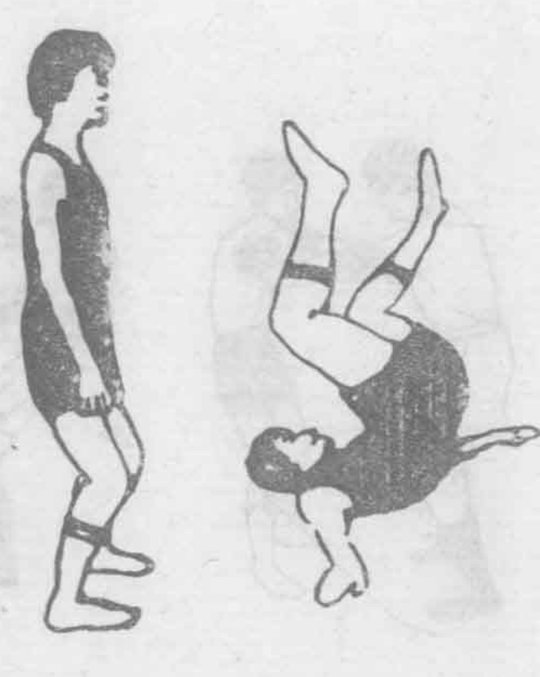


图 B—23

（1） 向后腾空倒地辅助练习：练习时，一方半蹲站立，另一方抱住对方两腿，并用肩顶住其胸腹，接着上体前倒，用肩挤压对方胸腹。同时双手用力将对方两腿提起，使其向后仰身倒地。倒地者要按照腾空后倒的要求和身体触地部位的先后次序依次落地。辅助者双手要抱住并上抬对方两腿，使其腰、臀部不得着地，并控制对方后倒速度，使之由慢到快，逐渐适应（如图 B24）

（2） 翻身侧倒辅助练习：练习时，双方以正面跤架站立，辅助者用泼脚动作将练习者摔倒，练习者要按照翻身侧倒要求和身体触地的先后次序依次落地。辅助者的一手要始终抓牢对方手臂控制其翻身侧倒的速度和姿势（如图 B25）。

图 B—24



图 B—25

第三节 摔跤的技术动作

摔跤的技术动作可分为站立摔和倒地摔两种。站立摔，是在保持自己站立的情况下将对方摔倒的技术。根据动作所使用的主要

身体部位的不同,又分为手摔法、腰摔法、腿摔法。倒地摔,是利用自己主动倒地的技术将对方摔倒。本节根据实战攻防技术把摔跤分为主动进攻摔、防守化解摔、变换进攻摔、顺势借力摔、舍身倒地摔。散打中的快摔技术摘要重点地介绍一些常用的技术动作。

一、主动进攻摔

1、泼脚(图 B26)

是在对方重心移至右脚或把右脚迈出时,用右脚内侧踢拦对方右脚腕外侧,同时左手向右上提推,右手向下猛拉,将对方摔倒的技术。

动作过程:甲、乙均以右跤架交手。甲用左手抓住乙的右中袖,用右手抓住乙的左大领。双手用力向乙右后推按,同时左脚向前上半步。当乙反方向犟劲,重心移向右脚时,甲迅速将重心移至左脚,左手向右上猛力提推,右手向右后下方用力回拉,使乙身体向其左前方倾斜,同时用右脚内侧踢拦乙的右脚腕处,将乙摔倒。



图 B—26

要点:要使乙重心移至左脚;上提、下拉与右脚踢拦要协调配

合，弧线用力。踢拦时要挺胯，要借助上体右转后倾发力。

2、过背摔（图 B27）

是用腰、肩、臂的力量，把对方背起，向前摔下去的技术。

动作过程：双方均以正跤架交手，甲用左手抓牢乙右臂袖口外侧，右手与乙左手争把，甲右脚上步至乙右脚前，随着身体向左转，左手用力拉住乙右臂，同时左脚后移倒插步至乙左脚前，并进胯、屈膝，使臀部顶住乙大腿上部，将对方背起，右手扶按乙右大腿；趁势左手拉紧乙臂向左下用力，上体前俯低头，同时蹬腿，提臀，将乙由背上立圆摔倒。

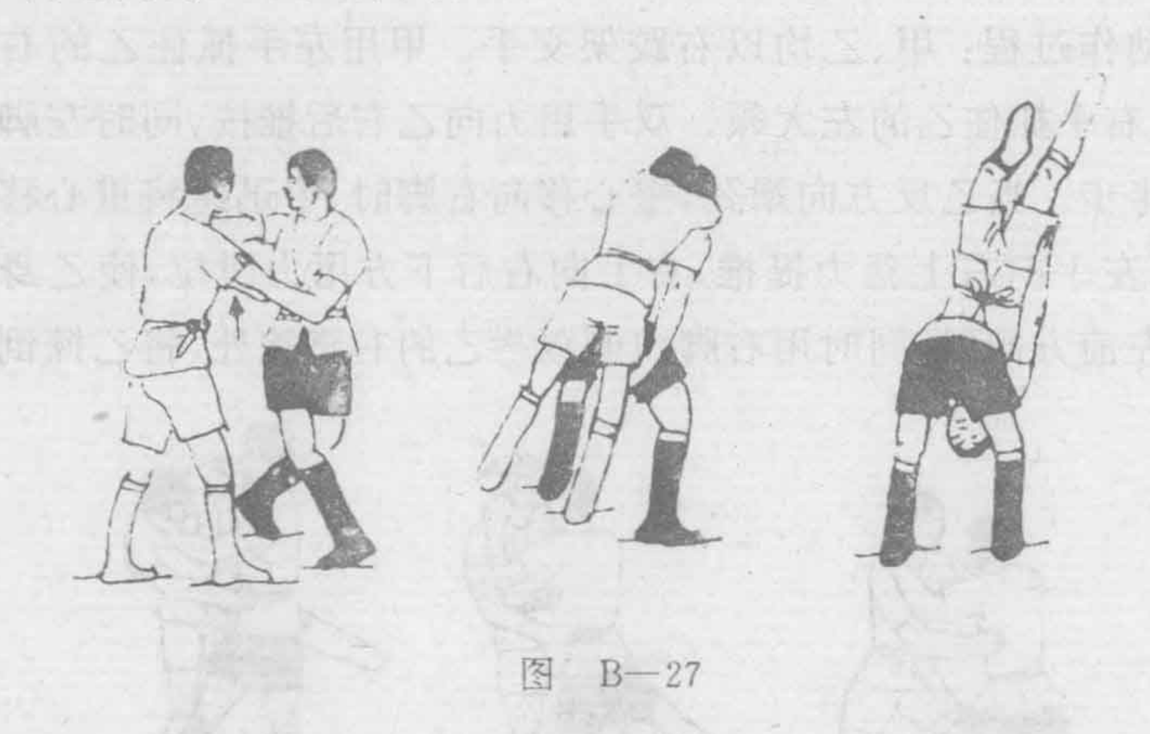


图 B—27

要点：此动作适合于对身体高的对手使用。斜上步与倒插步转体的动作要快，臀部必须紧顶对方大腿上部。摔时，要使上体前屈、蹬腿、手拉三个动作协调一致。

3、扛摔（图 B28）

是当对方身体重心向前时，迅速向前跨步进身，右手抱其右大

腿，左手拉袖口（或手腕），用右肩顶紧 其右腹部，将对方身体横扛在自己肩上，向左前方倒摔下去的技术。

动作过程：双方均以右势跤架交手，甲用左手抓住乙左袖，向前猛一送，当乙犟劲前顶时，甲右脚迅速向乙两脚中间上步，左脚跟进，上体左转 前屈并迅速下蹲，头从乙左腋下钻过，右肩紧顶乙腹部，右手从其两腿中间伸进去，抱住乙右大腿，左手下拉，接着直腰起身将乙横扛在右肩上，上体左前倾，右臂上举乙右腿，将乙摔下。

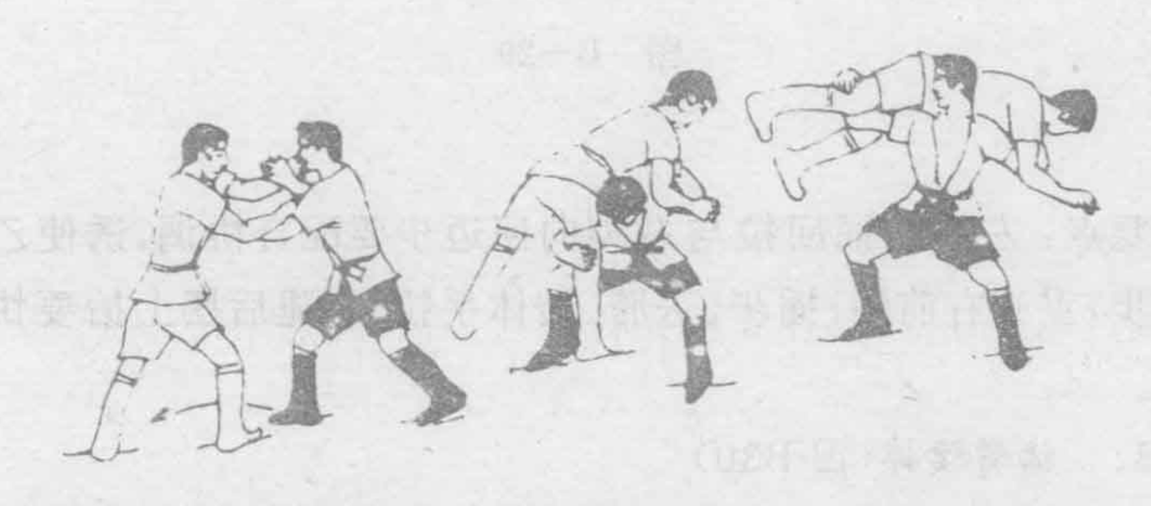


图 B—28

要点：左手抓袖推送乙，是为了求得乙上体前倾，重心前移，要抓住这一时机迅速上步蹲身、抱腿、肩扛，同时左手要抓紧乙袖。此动作对向前猛扑或身体高大的对手效果更好。

4、 别摔（图 B29）

是在对方身体向右前方倾斜时，趁势插步（或盖步）进胯，抱紧对方上身，并用右腿后扫上摆的动作，将对方摔倒的技术。

动作过程：甲右势，乙左势（或正势）跤架交手，甲左手抓住乙右袖口，右手抓住乙右领口；左手用力前捅回拉，同时右脚向左迈步，迫使乙右脚向前上步，上体前倾，甲趁势左脚倒插步，向左转体进胯，两手拉紧并上提。这时将重心移到左脚上，用右小腿将乙右腿外侧别住，身体继续左转前屈，用两手拉、左腿蹬、右腿上摆的合

力，将乙摔倒。



图 B—29

要点：左手前捅回拉与右脚向回迈步要配合协调，诱使乙右脚上步，重心右前倾；插步、进胯、转体手拉、右腿后摆上抬要快速完成。

5、 插臂腰摔（图 B30）

当对方身体重心向右前方偏移时，把右手臂伸到对方的背后，同时进胯填腰、上体前屈，用腰力将对方摔倒的技术。

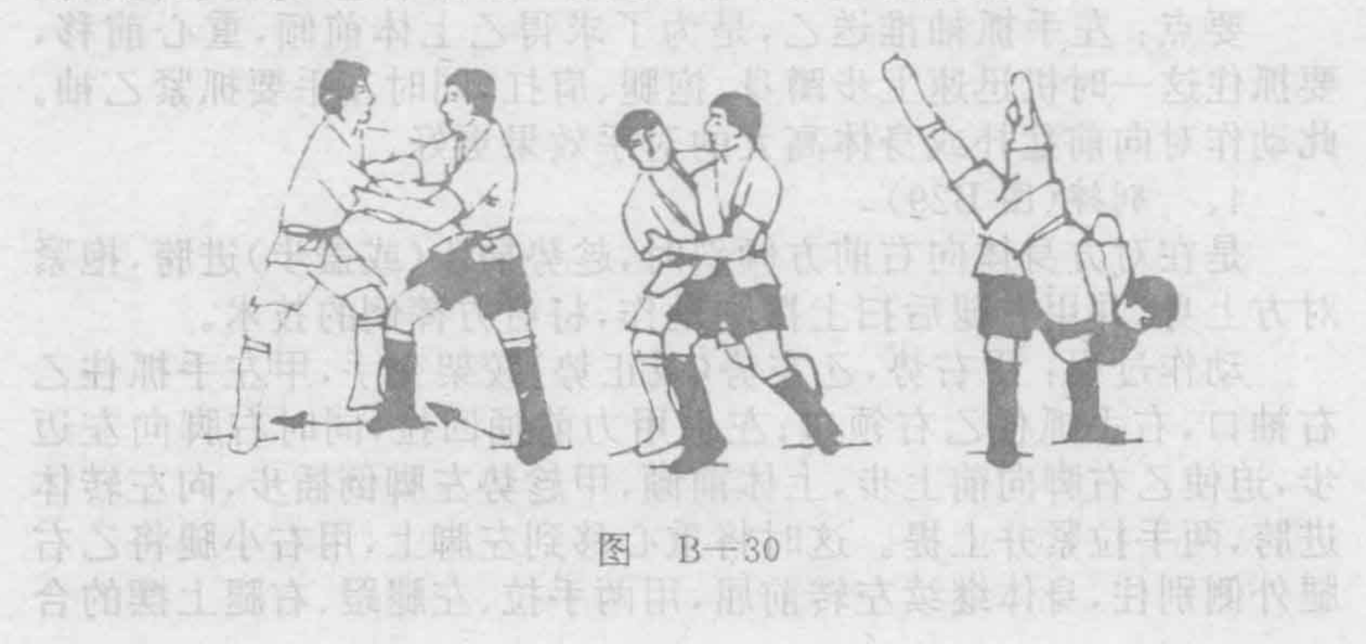


图 B—30

动作过程：甲右势，乙左势跤架交手，甲左手抓住乙右袖口外侧，右手抓住乙左腋下。双手用力推挤乙，同时右脚上步到乙右脚前，左脚跟进，迫使乙重心移向右脚，身体向右前倾斜。右手从乙右腋下向后插伸到背后，同时向左转体，进胯填腰，使臀部紧贴乙大腿上部。右手推按乙头向前搂挂，左手下拉，身体前屈，猛蹬腿、提臀，将乙背起，翻转摔倒。

要点：上步、插臂、填腰进胯一定要快速 协调。上身前屈，左手拉、右手按，蹬腿提臀要合力一至，才能达到效果。

6、 勾子（图 B31）

是把右腿伸进对方两腿之间，利用大腿后撩上摆、转体、手拉之力，将对方向右前方摔倒的技术。

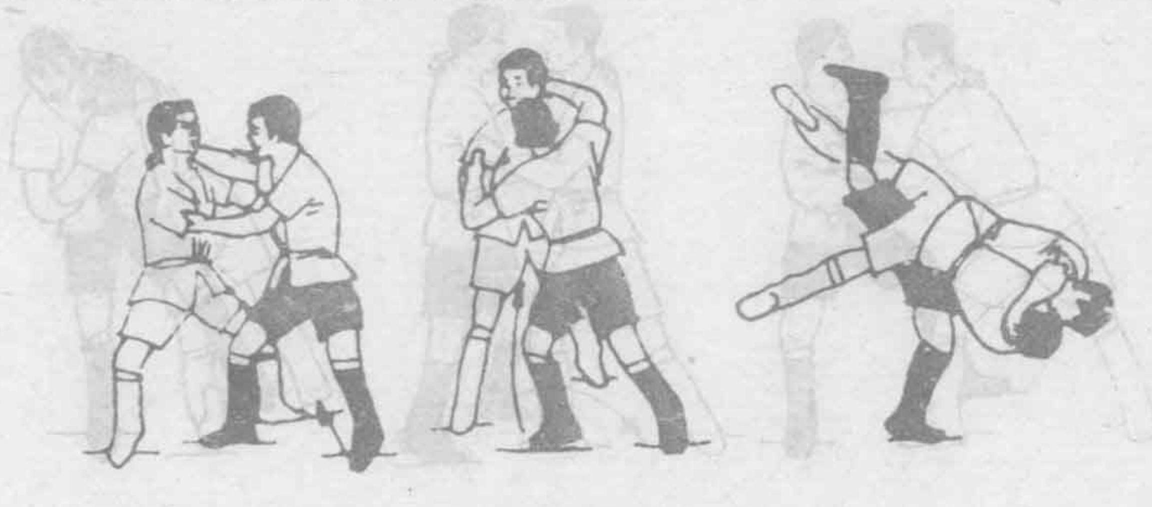


图 B—31

动作过程：甲右势，乙左势跤架交手，甲左手抓住乙右袖口，右手抓乙右大领，右脚向前略跨步，双手向左下猛一耘拉，诱使乙向前欺身，甲左脚趁机倒插步落于乙左脚前，迅速进胯，使腰的右侧紧贴乙腹部、左手下拉，右手前推，使乙上体向右前倾斜；右腿迅速伸进乙左大腿内侧向后上撩起、同时身体前屈下压、左腿蹬伸，

上体向左翻转，甩头，两手向左拉按，将乙摔倒。

要点：插步进胯要快速、准确，并使腰胯贴紧乙，把乙的左腿撩起后，头、手、身体要向左后方扭转。

7、 脑切子(图 B32)

是在迫使对方向右后方倾斜时，用右腿在对方的右腿后面用力钩挂其小腿，将对方仰身摔倒的技术。

动作过程：双方均以右跤架交手。甲用左手抓住乙的右袖口内侧，用右手抓住乙左大领。左脚向乙右脚前外侧上步，同时把乙身体向回拉紧，并迅速欺身，使其身体向右后倾斜。接着向前提起右腿至乙右腿后，迅速向后钩挂乙右小腿上部，上体前倾下压，左脚后蹬，两手用力前推，把乙向后仰身摔倒。

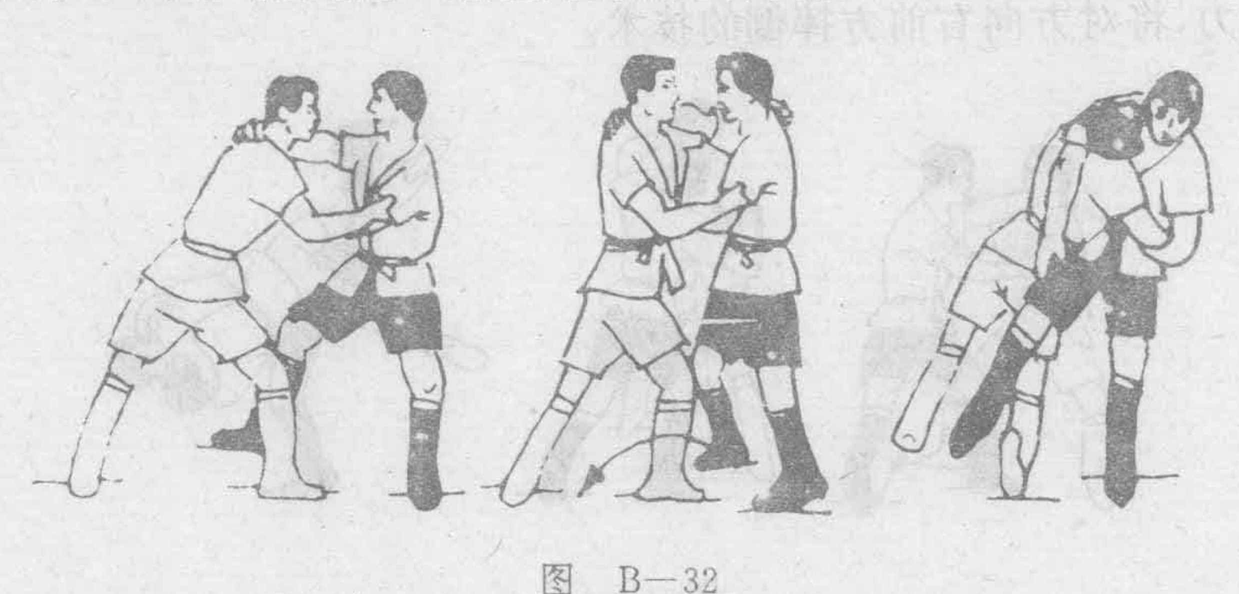


图 B—32

要点：当对方的右脚向自己上步时，是使用此技术的好机会。两手要用力拉紧，两手向下的“锄”劲与右腿钩挂的“切”劲要协调配合，并加上向前欺身的劲，才能脆快地摔倒对方。

8、 落步踢(图 B33)：

是在对方向前迈出左脚，或倒跨右脚，刚要落地的瞬间，迅速用右脚内侧横踢对方左脚踝关节外侧，使其摔倒的技术。

动作过程：甲右势、乙左势跤架交手。甲左手抓住乙右袖口，

右手抓乙腰带(或衣领)。甲双手突然向回猛拉,同时左脚迅速前移半步,迫使乙左脚向前迈步,重心前移,在乙左脚刚落地的瞬间,迅速用右脚内侧横踢乙左脚踝关节外侧,同时右手用力向右下拉,左手向右上推,将对方快速摔倒。

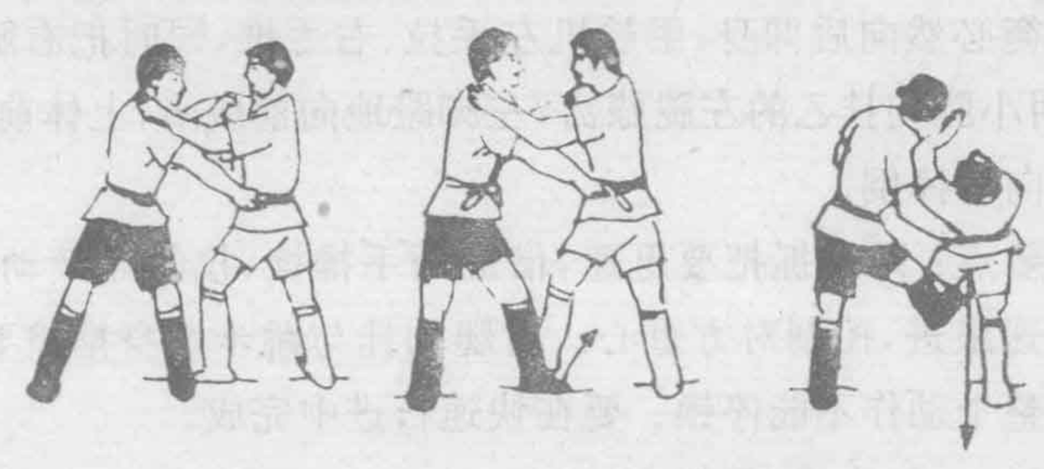


图 B—33

要点:在横踢对方时,支撑腿必须站稳,横踢的路线与地面平行。落步踢就是抓住对方左脚迈步落地的时机,快速起脚横踢。

9、 大得合(图 B34)

是趁对方身体向左后方倾斜时,右腿从对方两腿间插入,猛屈膝用右小腿勾挂住对方左腿内侧,加之欺身推手,将对方向后仰身摔倒的技术。



图 B—34

动作过程：甲右势乙左势跤架交手。甲左手抓乙腰带，右手抓住乙左领，用力推搡，使对方重心向左后偏移，迫使乙右脚后移。这时甲右脚上步至乙左脚内侧，接着左脚上步，双手回拉，乙为了保持平衡必然向后仰身，甲趁机左手拉、右手推，同时把右腿伸入乙裆，用小腿勾挂乙的左腿膝窝，左脚蹬地向前跳步，上体前压欺身，将乙向后摔倒。

要点：两手抓把要迅速，借助两手推搡，拉的连续动作，使步法快速跟进，控制对方重心。右腿勾挂与跳步欺身推挤要协调配合。整个动作不能停顿。要在快速行进中完成。

10、 撮脚摔(图 B35)

是当对方的身体重心在右脚时，将自已身体移到对方右侧，用左脚内侧勾撮对方右脚外侧，加上双手拉提之力将对方摔倒的技术。

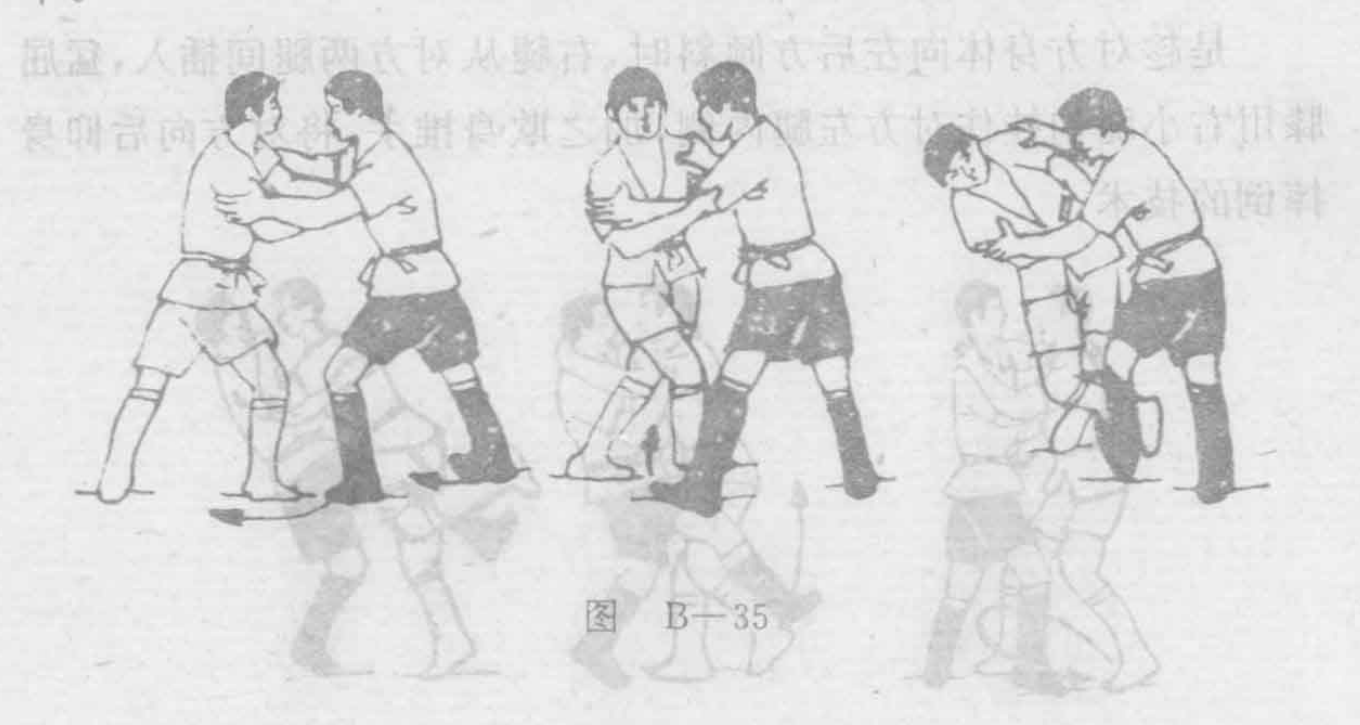


图 B—35

动作过程：甲左势、乙右势跤架交手。甲左手抓乙右袖，右手抓乙左前领(或右中袖)。左手推、右手拉使乙上体向右侧转，并使

其重心移向右脚，同时左脚上步至乙右脚外侧，右脚也向乙右侧跟进，与乙右脚尖对齐。接着左手向左下拉，右手向左上提按，右腿微屈，同时，用左脚内侧勾撮乙右脚跟部，使其单腿支撑而向右后摔倒。

要点：使用撮脚摔时，一定要把两脚移到对方右脚外侧，并使对方重心移向其右脚。左脚的勾撮与左手下拉，右手提按要配合协调，迫使对方缩小基底范围，这样不用费很大力就可将对方摔倒。

11、手别（图 B36）

是当对方重心向其左脚前外侧倾斜时，用右手回拉，左肩顶带，向右拧腰转体，加上左手按挡对方左膝，使之不能移动，而将其摔倒的技术。



图 B—36

动作过程：双方均以左势跤架交手，甲右手抓牢乙左袖口，左手抓握乙右手腕。甲右手突然向乙右后推按，使乙向其左前犟劲，甲趁机借力用右手向回猛拉，向右侧身用左肩头大力顶挤乙左大臂内侧，同时左手下插按住乙左膝外侧，左脚迈步伸入乙两脚间。接着右手拉紧，左肩顶牢，长腰向右猛转体，左手控制乙左脚不得

前移，使其向右翻身摔倒。

要点：手别主要是靠手拉、肩顶、长腰转体之力。而左手别膝只起到拦挡乙左脚不能移动的作用。关键要迫使其重心向左脚前外侧倾斜，上体向右翻转。手别也可采用插步进行，成背对对手，这样可以使转体的幅度更大。

12、 跪腿小得合(图 B37)

是当对方重心落向左脚时，迅速将右腿伸入到对方两腿间并屈膝勾缠住对方左小腿，借跪地坐腿和上体欺压之力将对方摔倒的技术。

动作过程：双方均以右势跤架交手，甲右手抓乙大领，左手抓乙腰带。甲左腿微屈，向后坐身，双手用力向右耘拉，迫使乙左脚向左前上步，重心移至左脚。甲趁机将右腿伸入乙两腿间，屈膝勾缠住乙右小腿，同时向前欺身跪地，此时右手按住乙左小腿以防脱逃，用大腿坐挤乙左膝内侧，左腿蹬伸，上体右转前倾，左手前推，将乙向左后摔倒。



图 B—37

要点：抓住对方迈步、重心前移的瞬间，快速进腿跪坐，蹬伸

后腿，欺身推手。整个动作要快速连贯。

13、 内"刀"搂腰摔(图 B38)

是使对方向左后倾斜时，将自己身体移到对方左脚外侧，用右小腿内侧勾挂住对方左小腿后侧，利用身体向前顶压的力量，将对方向后摔倒的技术。

动作过程：甲右势、乙左势跤架交手。甲左手抓乙右袖口，右手抓乙腰带(或抓乙右肩)。双手用力将乙拉进怀内，同时双脚右移到乙左脚外侧，把头枕在乙右肩上。接着左脚上步至乙左脚前，用右手勒抱乙腰，用右小腿内侧向左后勾挂"刀"住乙左小腿后部，同时上体向前挤压，左腿蹬伸，将对方向后摔倒。

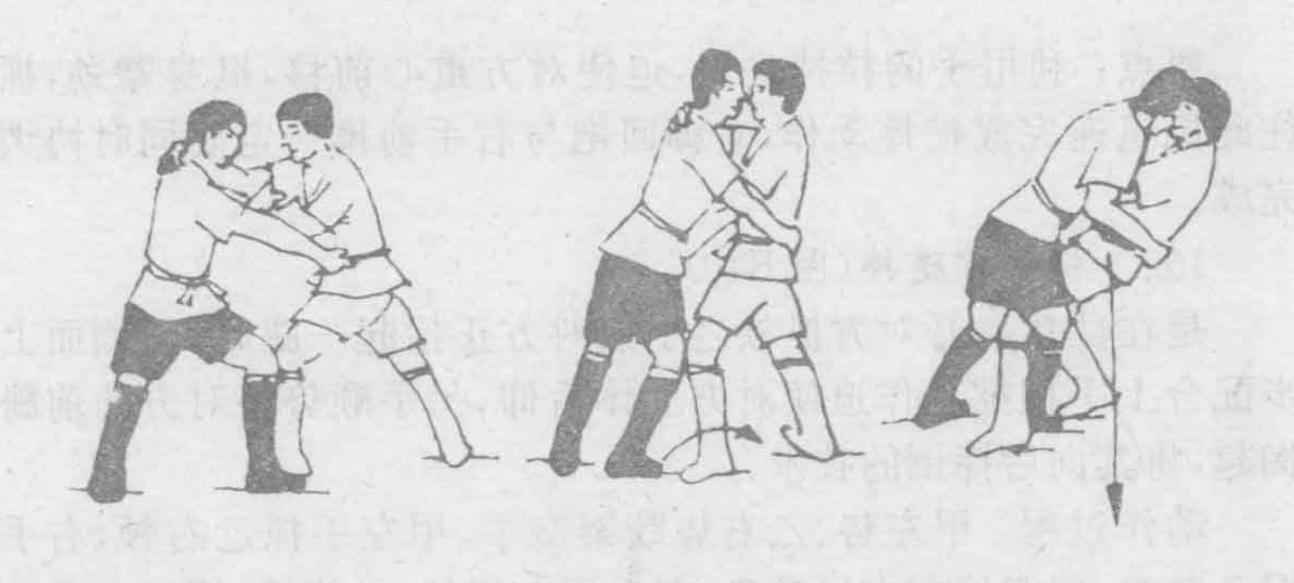


图 B—38

要点：右手勒抱乙腰要紧，左手抓袖用力推提，右腿勾挂要牢，上体要紧贴对方向前挤压。

14、 耙摔(图 B39)

是右手抓住对方右领，向下猛扽，使其重心移向右脚，当对方挺身犟劲之机，用右脚直腿勾耙对方右脚腕后部，加之右手向前推搡，使其向后坐倒的技术。

动作过程：双方均以右跤架交手，甲右手抓乙右领，左手抓乙右腕(或散开)。双手突然向下拉扽乙，使其重心移至右脚，借乙挺

身犟劲的一瞬间，迅速出右脚勾住乙右脚腕后部，右腿伸直，借向回收胯，缩身之力将乙右脚快速拉耙离地。同时，右手向前推搡乙右胸，使其向后坐倒。



图 B—39

要点：利用手的拉拖之力，迫使对方重心前移，挺身犟劲，抓住此机迅速完成耙摔动作，右脚回耙与右手前推一定要同时协调完成。

15、 挤桩掏腿摔(图 B40)：

是在猛然崩开对方抓领之手或对方正抬起一腿时，从侧面上步配合上手拉推动作迫使对方上体后仰，另手顺势将对方的前腿掏起，将其向后摔倒的技术。

动作过程：甲左势、乙右势跤架交手，甲左手抓乙右领，右手握乙左腕。甲突然向右回转身，左手用力回拉，并直臂，同时右手把乙右手摘开。借乙向后犟劲之机，甲左脚向乙身后上步，右腿蹬伸，左手力推，上体前挤，使乙上体被迫后仰。甲顺势用右手从乙右腿内侧将其右腿掏抱提起。接着两脚向前跟进，左手推压，右手上抬，将乙向后摔倒。

要点：拉领摘手要配合协调，同时完成，并使左臂伸直，这样使上步挤桩时，左手前推更为有力。右手掏腿与跟步进身要快速、协调。

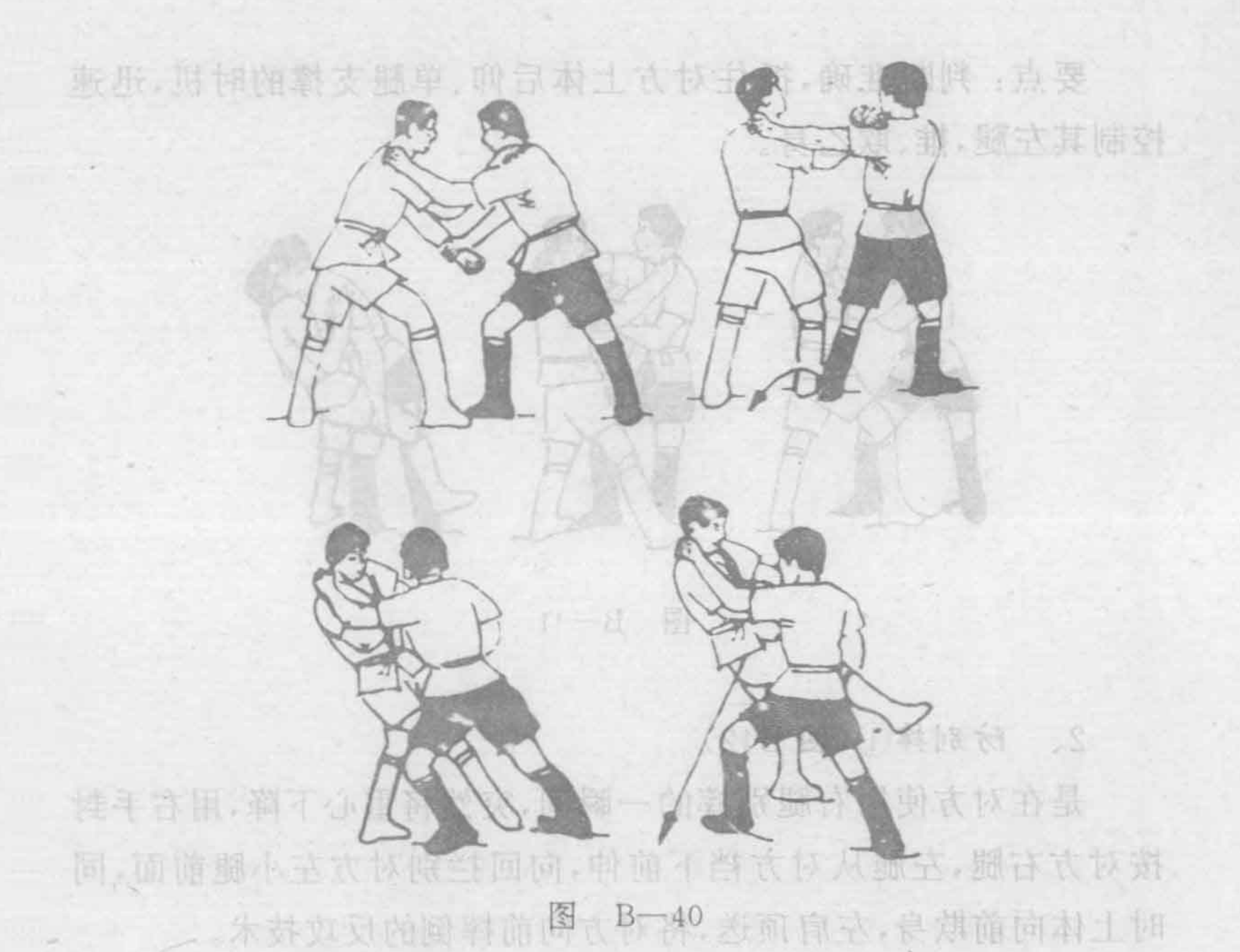


图 B—40

二、防守化解摔

1、 防泼脚(图 B41)

是借对方使用泼脚时，上体后仰，单腿支撑的一瞬间，用右手扣按住对方左腿，使之不能落地，加上上步欺身，将其向后摔倒。

动作过程：双方均以左势跤架交手，甲左手抓乙右领，右手抓乙左袖口。乙突然右脚跟进左脚使泼脚摔甲，甲在乙左脚刚刚接触右小腿的一瞬间，迅速向前屈体，用右手将乙左腿扣按在自己的右腿上，同时欺身挤压乙胸(或用左手推压)，左脚向乙裆下上步，借乙上体后仰之力，将其摔倒。

要点：判断准确，抓住对方上体后仰、单腿支撑的时机，迅速控制其左腿，推、欺乙身。



图 B—41

2、防别摔①（图 B42）

是在对方使用右腿别摔的一瞬间，突然将重心下降，用右手封按对方右腿，左腿从对方裆下前伸，向回拦别对方左小腿前面，同时上体向前欺身，左肩顶送，将对方向前摔倒的反攻技术。

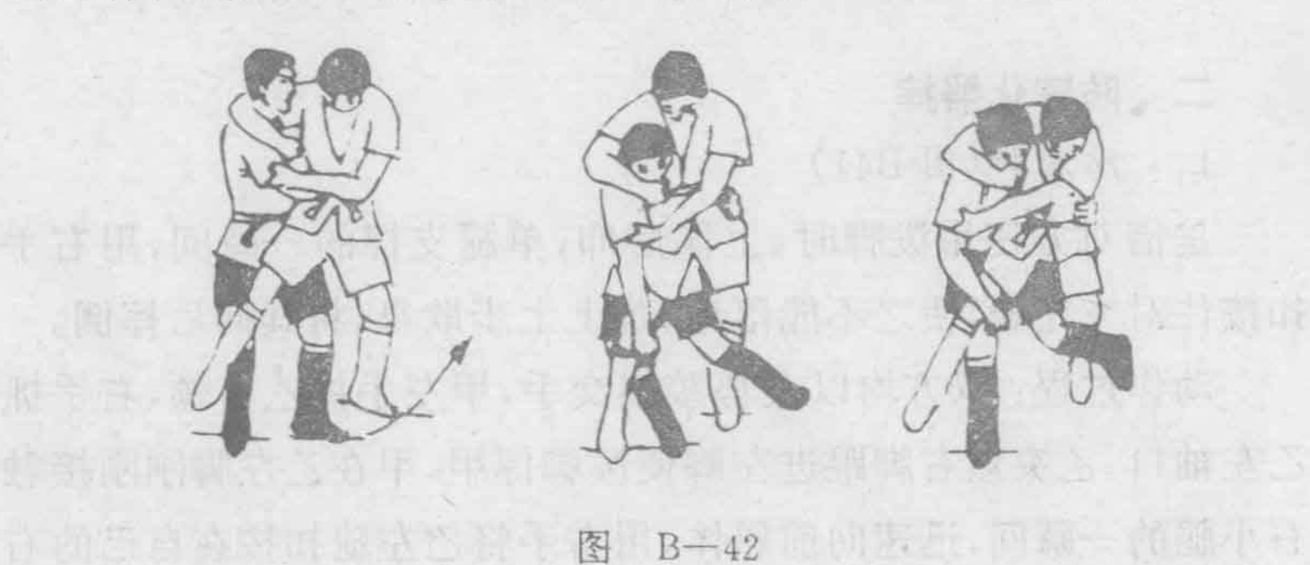


图 B—42

动作过程：乙左手抓甲右袖口，左脚插步、进胯、填腰，用右手

缠抱甲颈，起右腿别住甲右腿。准备发力使用别子的一瞬间，甲迅速屈膝，使重心下降，同时用右手封按乙右腿前，左臂搂抱乙腰；接着重心移向右脚，抬左腿迅速由乙裆中伸入，向回别挂乙左支撑腿的小腿，同时上体向前欺压，左肩顶送，将对方向前摔倒。

要点：首先要屈膝蹲身、降低重心，当对方起腿别摔的一瞬间，迅速封按，插腿回别对方支撑腿，使其两腿不能前移，并充分借助对方上体前倒之力。

3、 防别摔②（图 B43）

是当对方上步抱颈，准备插步进胯，使用别摔时，迅速屈膝坐身，用右手推按对方右膝外侧，左手回拉对方左肩，同时左脚向左后撤步，利用拉肩、按腿的转磨之力，将对方摔倒的反攻技术。



图 B—43

动作过程：甲左势、乙右势跤架交手。乙左手抓甲右袖口，右手抓甲领口，突然右脚向甲右脚前上步，同时右臂搂抱甲颈，准备左脚跟步、填腰、进胯使用右腿别摔时；甲迅速屈膝向后坐身，同时用右手推按乙右膝外侧，使其不能抬腿。当乙左脚跟步再次进身时，甲左手向前猛推乙背，调引乙向后犟劲，甲左手趁机抓住乙左

肩向左后用力牵拉，同时右手推按乙右膝外侧，左脚向左后撤步，上体向左拧转，利用拉肩、按膝、拧腰的转磨之力，将乙向后摔倒。

要点：首先要屈膝坐身，降低重心，不等对方右腿抬起，马上用右手推按其膝外侧，将其封住。左手的先推后拉是个听劲，要掌握适时，借力用力。左脚撤步是为了加大拧腰转体的幅度，再加上右手的推按形成一个转磨之力，这样就很容易将对方摔倒。

4、防大得合（图 B44）

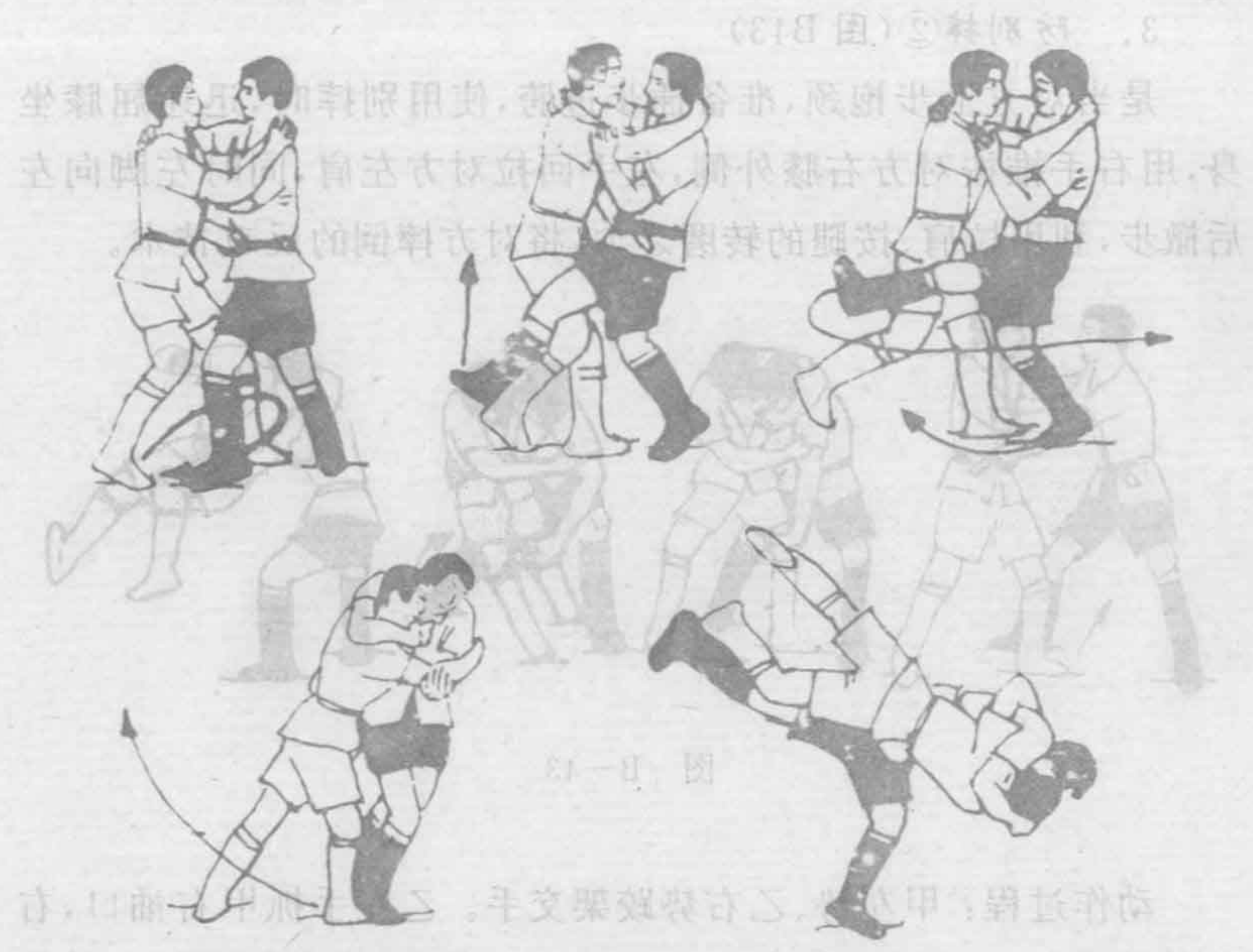


图 B—44

是在乙使用大得合，右腿伸入裆间向回勾挂甲左小腿一瞬间，

甲左腿迅速上踢外摆躲过勾挂，并向身后落步，马上向左转身，左脚插步、进胯、起右腿将乙别摔倒地的反攻技术。

动作过程：乙右手抓甲大领，左手抓甲腰带，突然双手向回紧拉上步进身，给甲使大得合，当乙右腿入裆向回勾挂甲左小腿的一瞬间，甲右脚控制好重心，左腿迅速上踢外摆躲过勾挂，并向身后落步，右手抓牢乙大领。接着向左转身，左脚插步、进胯，左手封抱乙右臂；右臂随转体夹抱乙颈，借乙上体前倾之机，起右腿将乙别摔倒地。

要点：当对方双手回拉上步进身时，要使上体与对方尽量保持一定距离，左腿的踢摆躲让要快速稳健，并与转体、插步、进胯紧密衔接，这样才能顺势借力将对方摔倒。

5、 防撮脚摔(图 B45)

是当乙给甲使撮脚摔时，甲迅速屈膝盘腿，躲过乙的撮脚，并顺势落到身后，马上转体、进胯、搂颈，趁乙上体倾斜之机，用别摔将其摔倒的技术。

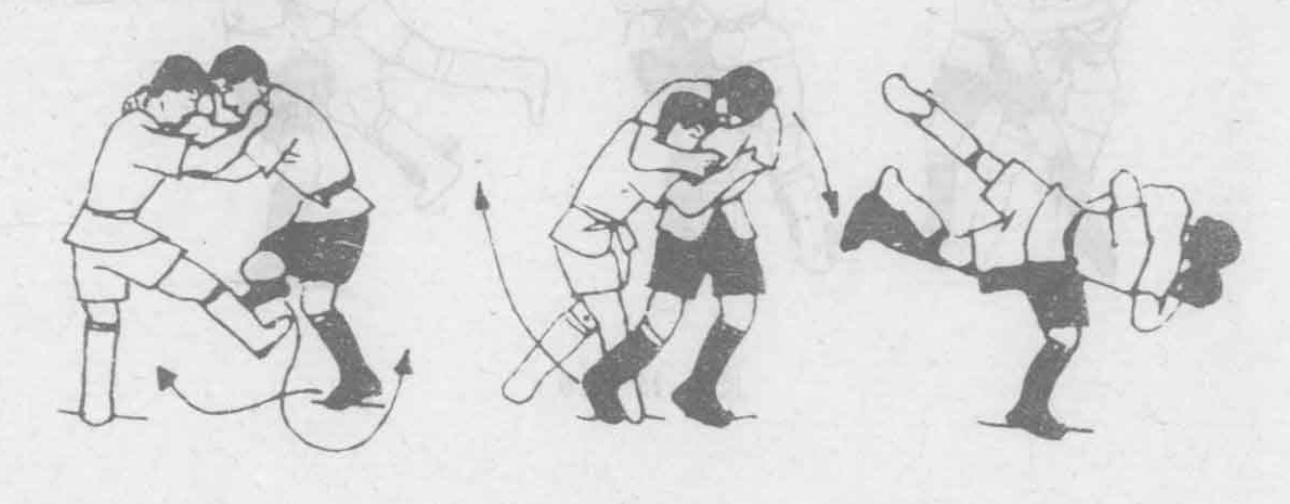


图 B—45

动作过程：甲左势、乙右势均以左手抓对方袖口，右手抓对方

大领。乙突然向甲左侧进步，用右脚撮挖甲左脚，甲将重心移至右脚，左腿迅速屈膝盘腿上提外摆，躲过乙撮，并顺势向身后落步，向左后转身、进胯，左手向怀中回拉，右臂搂抱乙颈，起右腿别住乙落地之右小腿，将乙摔倒。

要点：左腿的躲让抽出要在乙撮挖发力的一瞬间快速完成，并顺势向身后落步、转身、进胯，抢在乙调整重心前将其别摔倒地。整个动作要快速、连贯，借力发力，一气呵成。

三、 变换进攻摔

1、 别摔变泼脚（图 B46）

是甲利用抓把、走步，再背步，填腰、假起右腿别摔乙，诱使乙向左使犟劲防守。甲此时快速将右腿抽回，配合步法、身法又用右腿使泼脚将乙摔倒的技术。

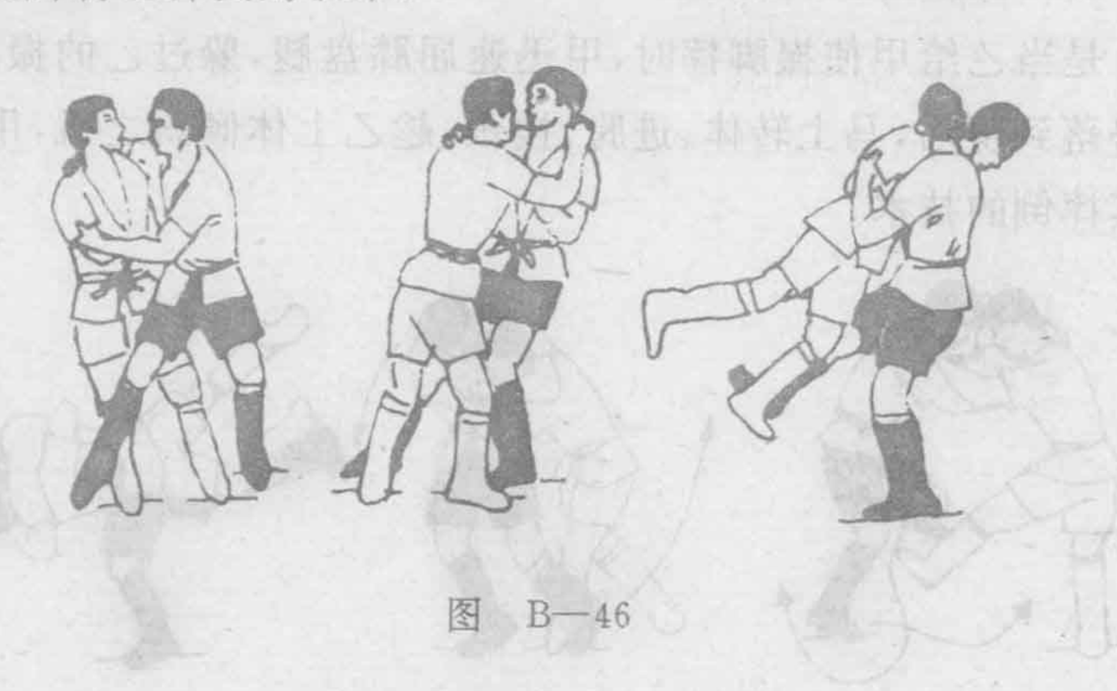


图 B—46

动作过程：甲右势、右手抓乙右大领，左手抓乙右袖口，双手推拉，右脚上步、左脚背步填腰、进胯，佯起右腿别摔乙，诱使乙向左使犟劲防守。甲趁机快速将右腿抽回，接着左脚向后退步，上体

向左侧转，双手回拉，当乙为了维持平衡，再次向左犟劲时，甲迅速起右腿泼脚踢拦乙左小腿外侧，同时两手用力向右后提拉，借上体向右拧转倾斜之力，将乙摔倒。

要点：佯别要做得真实，一定要诱使乙向左犟劲，这时快速抽腿、退步、转体、推拉，为使泼脚创造好条件。这是一个技巧很高的跤绊，要求步灵、身活、上下协调，紧密配合。

2、 撮脚变别摔（图 B47）

是在甲给乙使撮脚时，当乙犟劲抽腿躲化的一瞬间，甲迅速背步、填腰，趁乙上体倾斜之机，将乙别摔倒地的技术。



图 B—47

动作过程：甲左势、乙右势，甲右手抓乙左袖口，左手抓乙右大领。甲双手用力向乙右后推挤，同时两脚移步至乙右前侧，用左脚撮挖乙右脚外侧，乙为了防撮，必然犟劲使重心移向左脚，并屈膝盘腿将右脚抽出。甲趁此机右脚迅速插步，填腰进胯，同时右手用力回拉，左臂夹颈，上体向右下俯身卷裹，左腿别住乙左小腿外侧向后上撩摆，将乙别摔倒地。

要点：撮脚是实绊，能够撮倒乙就不放过。撮不倒乙，也达到

了使乙身体向左倾斜的目的，趁乙抽腿的一瞬间，快速插步填腰使用别摔。

3、 腰摔变耙拿(图 B48)

是在甲给乙使腰摔时，当乙向左后犟劲防守的时机，甲马上用左脚回耙乙左脚，同时右手封按乙左小腿，上体用力挤压，将乙摔倒的技术。

动作过程：甲左势、乙右势，甲右手抓乙左袖口，左手抓乙大领。左脚向乙左脚内侧上步，右脚背步落至乙右脚前内侧，填腰进胯，给乙使腰摔。乙马上犟劲向左后坐身，甲趁机把左脚伸入乙左脚后，向右勾耙乙左脚，同时用右手封按乙左脚腕，上体向左屈身挤靠，将乙向左侧摔倒。

要点：抓把要紧，上步进胯力使腰摔要迅猛。迫使对方马上犟劲向左后坐身防守。抓住此机迅速完成耙拿欺摔的动作。



图 B—48

4、 腰摔变撤步拄(图 B49)

是在甲给乙使腰摔时，当乙往上迎欺并欲扒甲腰的一瞬间，甲左脚向左前上步，右脚迅速撤至左脚内侧，同时闪腰摆胯让空右下

侧，借乙追欺之力向回领拉并下拄，使乙向前扑趴倒地的技术。

动作过程：甲右势，乙左势交手。甲左手抓乙右袖，右手抓乙左大领，突然上步转体，填腰进胯准备给乙使腰摔。乙马上降低重心，欺身欲扒甲腰。甲趁势使左脚向左前上步，拉开距离，右脚迅速撤至左脚内侧，同时向左闪腰摆胯让空右下侧。借乙追欺之力向回猛拉并向下拄按，使乙向前趴倒在地。

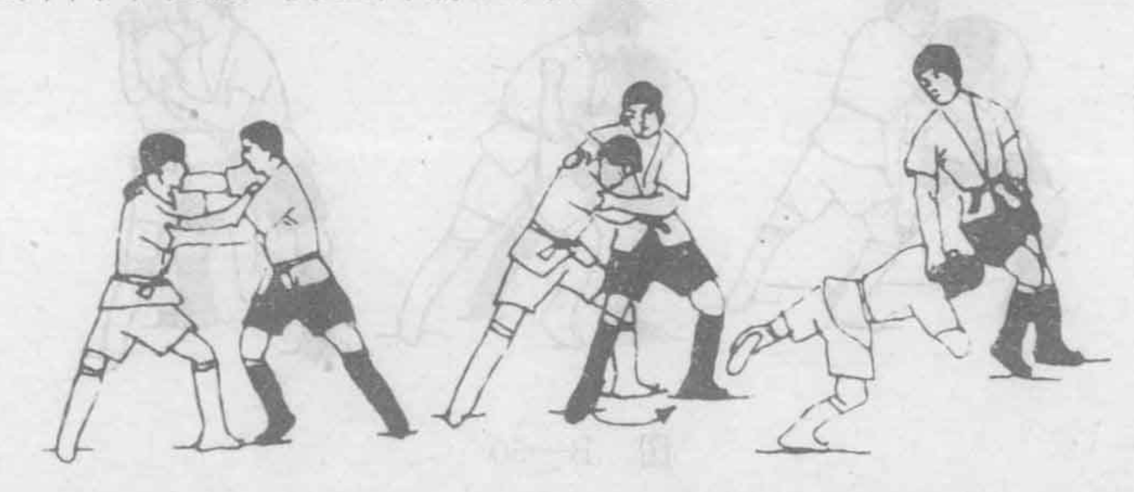


图 B—49

要点：抓把要紧、上步进胯使腰摔要迅速，诱使对方欺身扒腰，抓住时机快速移步闪腰，将乙拉拄倒地。如果腰已被对方扒住，要猛用双手一推，同时闪开腰、胯，待乙追扑上来的一瞬间，照样移步闪腰，用力拉拄对方。

5、 手别变靠别摔(图 B50)

是在甲给乙使左手手别时，乙左腿被封不能移动，为了保持平衡，急上右腿至甲两腿前，同时用力向左转体，向后犟劲。甲趁机用左大腿别住乙右大腿后侧，顺势借力抬左臂挤靠乙上身，将乙向后摔倒的技术。

动作过程：双方均用左势跤架交手。甲右手抓紧乙左袖口，突然向右回转身，右手向怀中猛拉，同时左手下伸别住乙左膝外侧，

给乙使手别摔。乙为了保持平衡，急上右腿至甲两腿前，同时用力向左转体，向后犟劲。甲趁机用左大腿上部别顶住乙右大腿后侧，借乙犟劲之力，将左臂外旋向上托架乙左腋，同时上体向左后转身挤靠乙胸，将乙向后摔倒。



图 B—50

要点：甲使手别一定要迅猛、果断、有力，要迫使乙右脚上步，向左后犟劲。甲抓住此机，迅速变为靠别摔。

四、顺势借力摔

1、 架臂踢(图 B51)

是在甲猛拉乙袖佯做过背摔时，乙夺臂直腰向左后犟劲的一瞬间，甲顺势把右臂伸进乙右腋下用力向右斜上托架乙臂，同时用右脚踢挡乙左脚腕外侧，将乙摔倒的技术。

动作过程：双方均以左势跤架交手。甲左手抓紧乙右袖口，右手抓乙右偏门。突然向下猛拉，待乙夺臂直腰向左后犟劲的一瞬间，甲趁机把右臂伸进乙右腋下用力向右斜上托架乙臂，使乙重心移向其左脚外侧。接着起右脚踢挡乙左脚外侧，同时向右转体甩头，将乙摔倒在地。

要点：左手下拉要猛，使乙产生错觉，本能地夺臂直腰，抓住

这一时机，快速完成架臂踢的动作。



图 B—51

2、*反夹脖踢*(图 B52)

是当乙突然钻头扒腰准备给甲使脑切子时，甲趁乙钻头之机，右手反臂夹住乙脖，顺势向右后转体甩头，同时右脚踢扫乙左脚外侧，将乙摔倒的技术。



图 B—52

动作过程：双方均以正跤架交手。乙右手抓甲左大领，突然向

怀中回拉，同时从甲右臂下钻头进身，用左手扒住甲腰。甲不等右脚上步，借乙钻头之力顺势向下反臂夹乙脖并向下沉压，迫使重心向其左脚前倾斜。甲夹紧乙脖向右后猛转体甩头，同时用右内侧扫踢乙左脚外侧，将乙摔倒。

要点：反夹脖踢是一个借力用力的绊子，一定要抓住对方头重心前移的时机，顺势夹脖下沉，迫使对方重心进一步向前斜，然后顺势转体扫踢。动作要连贯协调快速。

3、 扒腿推(图 B53)

是当乙的重心向右后倾斜并直腰的一瞬间，甲用左手拍扒乙右腿外侧，右手向其右后推按，将乙摔倒的技术。

动作过程：双方均以右势跤架交手，甲右手抓紧乙左大领，左手握乙右腕。右手突然向右下回拉，迫使乙左脚向前上步，直腰向其右后犟劲。甲趁机用左手拍扒乙右膝窝外侧，同时右手推按乙并借上体前屈用右腕挤压乙左颈部，将乙向右后摔倒。

要点：此动作可以在双方拉扯运动中，抓住时机，快速完成。但必须要掌握好对方的重心。两手的扒推要有一个错劲，并要加上上体的前冲之力。

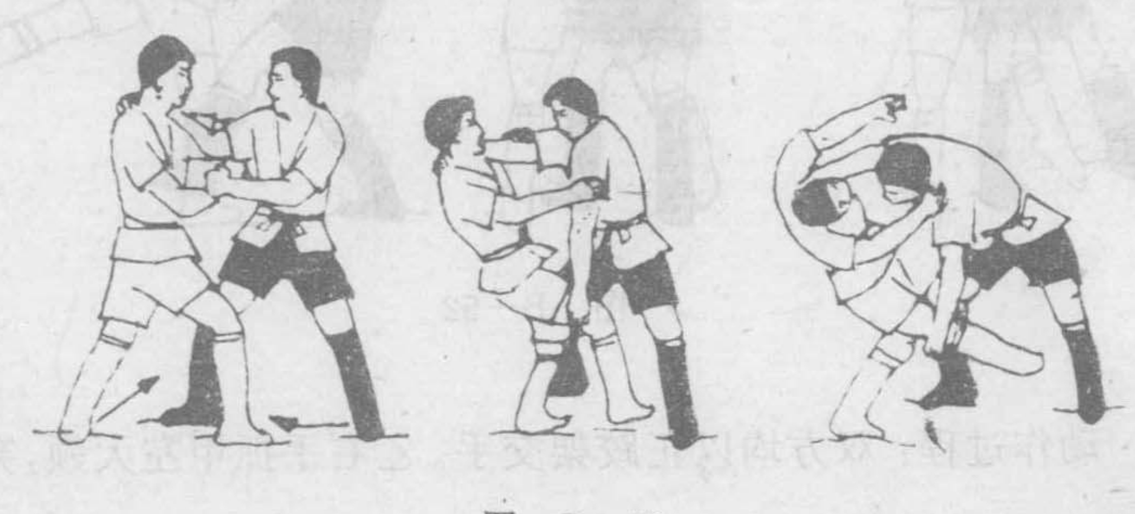


图 B—53

4、 拉腿(图 B54)

是在对方没有察觉的情况下，把前脚从外侧勾住对方前脚后

后脚横移一大步，用前脚猛力拖拉对方前脚，使其摔倒的技术。

动作过程：甲左势、乙右势跤架交手。在双方互相抢把的过程

甲偷偷地把左脚移到乙右脚跟后，右脚马上向右后横跨一大

身体重心随之移至右脚，左腿伸直，勾脚尖向回猛力拖拉乙右

后跟，将乙摔倒。



图 B—54

要点：这是在对方不注意的情况下，偷袭对方的一种绊子。前脚勾拉前，后脚必须跨步拉开距离，以便前腿能借助腰胯的回收之力勾拉对方。勾拉时，左腿要伸直，这样才能充分借力。

五、舍身倒地摔

1、 后倒蹬腹摔(图 B55)

是使对方身体向正前方倾斜，自己靠近对方，将身体后倒，并用脚掌蹬在对方小腹部，将对方的身体向后抛蹬起摔倒的技术。

动作说明：甲、乙均左势跤架交手，甲左手抓住乙右中袖，右手抓住乙的左前领。左脚向乙两脚间跨进一步，同时双手先推再用

力回拉，使对方身体向前倾斜；接着左手换抓乙右前领，双臂屈肘拉紧上体后倒，左腿屈膝下坐，抬右腿蹬住乙小腹，借身体后倒，右腿猛蹬和两手下拉的力量，将乙向甲正后方经甲头上抛摔倒地。



图 B—55

要点：上步先推后拉要掌握好时机，后倒时，臀、腰、背要依次滚动着地，后倒与蹬腹要迅猛、果断。

2、 内挂锁腿顶压摔(图 B56)

是用左腿和左臂夹住对方的左腿，利用向前顶压的力量，把对方向后摔倒的技术。





图 B—56

动作说明：甲、乙均左跤架交手。甲右手抓住乙左前领外侧，左手抓住乙右前领，右手用力拉，迫使乙左脚向前上一大步，使其重心移到左脚上，左手迅速从乙左腋下伸入抓抱住乙左腿，同时左腿伸入乙两腿间，用左脚跟勾挂乙左脚腕后外侧，右手用力拉，头和左肩贴紧乙，并用力向前顶压，将乙向后摔倒。

要点：当对方上步重心前移的一瞬间，快速完成左腿内挂，左手夹抱的动作，要充分借助上体前倾顶压之力。右脚位置不能与对方距离太远，以免不好蹬地发力。

3、抱腰过桥摔（图 B57）

是把对方抱起来，利用蹬腿、挺腹、后甩的力量，把对方从自己的左上方向后抛摔的技术。

动作说明：甲、乙均以右跤架交手。甲右手抓住乙左中袖外侧，左手抓住乙左前领。在相互抗挣变化中，甲突然将身体下沉，右手换把抓握乙前腰带，同时，左脚向乙右脚外跨进，身体紧贴对方腹部，两手用力将乙抱紧，利用两腿蹬伸、挺腹、后仰之力，将乙抱起向后推送摔出。





图 B—57

要点：此动作要利用对方架式较高，上体前倾之机，迅速跨左脚于对方右脚外侧，蹲身抱腰，并使身体贴紧 对方腹部。两腿蹬伸，挺腹后仰，两手抛送，一定要配合协调，要有爆发力和连续性。

4、 左侧倒地左腿别摔（图 B58）

是用自己的左腿，别住对方迈出的右腿，利用自己的身体侧倒的技术，将对方摔倒。

动作说明：甲、乙均以右跤架交手甲左手抓住乙右中袖外侧，右手抓住乙左前领。左脚上步，迫使乙右脚向后退，再用左手回拉，诱使乙右脚前跨。抓住这一时机，左手用力回拉，右手向上猛推，使乙身体向右前方倾斜。这时，左脚向乙右脚外侧前伸，别住乙右腿，甲右腿屈膝脚跟提起，重心下降两手用力向左侧拉，接着身体稍向右侧扭转，并迅速向左侧倒。使其向右侧倾倒。以乙右脚尖为中心，两手逆时针拧转，使其身体腾起向左旋转摔下，甲左肘着地后，右手向左推送乙胸。

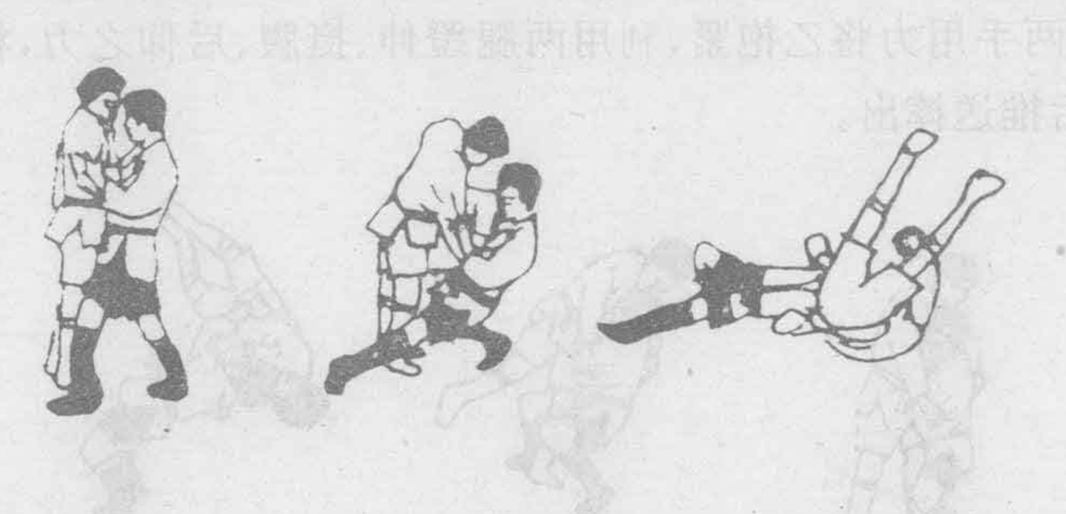


图 B—58

要点：左脚上步要大，以迫使对方右脚退步，当对方右脚上步重心前移的一瞬间，快速完成别腿，重心下降，侧倒手拉的动作。要

充分发挥身体下沉侧倒，双手下拉拧转之力。全部动作要求上下紧密配合。

5、 *左侧倒地右腿别摔*（图 B59）

是在对方身体向其右前方倾斜时，使两脚向对方右脚外侧滑进，使右腿前伸别住对方右腿，利用身体向左侧倒的技术，将对方摔倒。

动作说明：甲、乙均以右跤架交手，甲左手抓住乙右中袖外侧，右手抓乙左前领。右脚向乙右前方上步，推挤乙重心后移，迫使其右脚后退，接着左手又用力回拉，使乙后退的右腿再次向前上步。这时，左脚向左横跨半步，使重心移至左脚上，右脚迅速向乙的右脚外侧滑进，别住其右脚。两手用力向左拉，使乙上体向其右侧倾斜。左脚随机向前滑进，身体猛然向左扭转，并向左后方侧倒仰卧，左手继续用力向下拉，右手向左上推顶住乙左胸，使其从甲的左肩前方摔下。

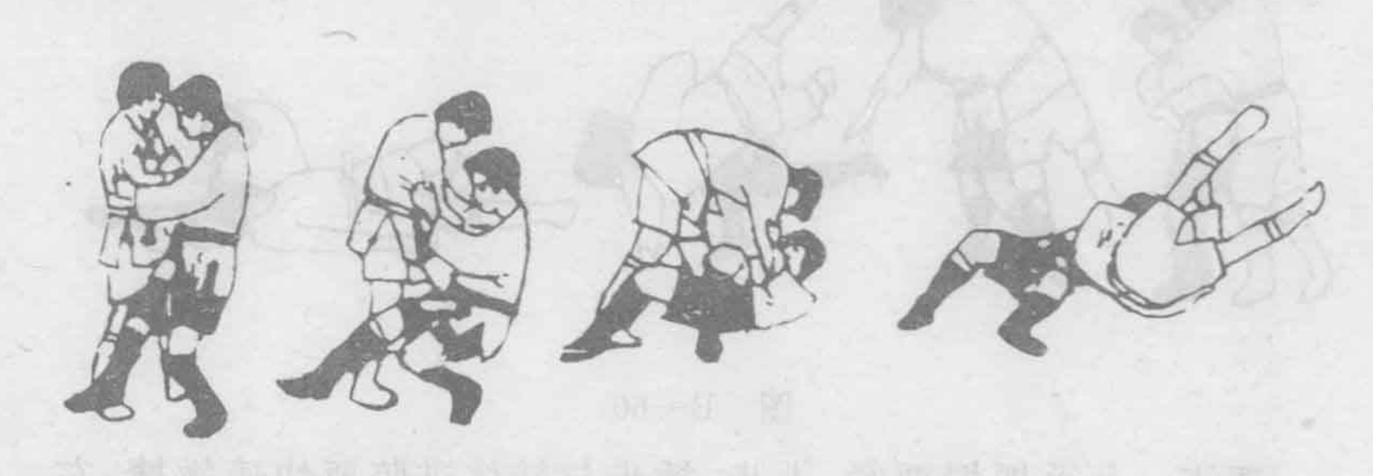


图 B—59

要点：要抓住对方重心移至右脚、上体向右倾斜这一时机，使两脚快速向前滑进，并与上体侧倒同时进行。两臂要借助身体仰倒向左拧转之力，将对方摔倒。

6、卷臂别腿倒地摔(图 B60)

是在抱压住对方右臂,并别住对方右腿后,利用腰、背向左下转裹倒地的力量,将对方摔倒的技术。

动作说明:甲、乙均以右跤架交手。甲用左手抓住乙右中袖,右手抓住乙左里领,使乙重心向右前偏移。这时,右脚上步至乙两脚中间,左脚倒插步至乙左脚内侧,同时向左转体进胯,左手用力回拉,使乙身体紧紧贴在甲的身体上;再以左脚支撑身体,右脚后移至乙右脚外侧,将右腿紧紧别住乙右膝部,同时把抓领的右手松开向上伸转到乙头的右侧,把对方右臂挟在自己的右腋下,并用力勒紧。上体前倒下压左转,以左脚为轴,利用右臂内裹下压,向左转卷的力量,将乙摔倒。

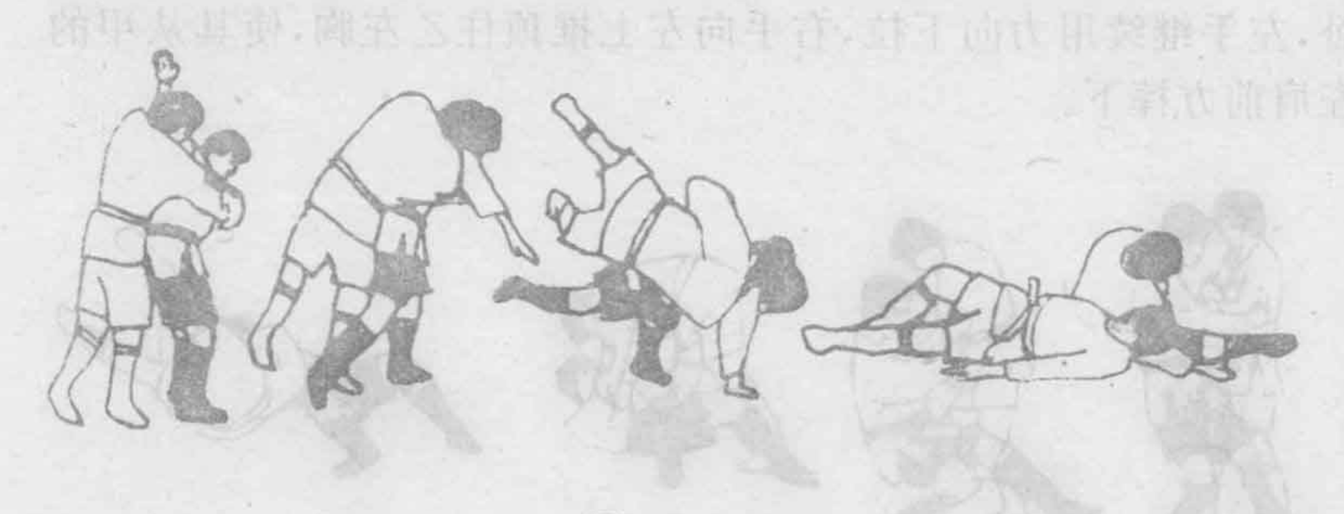


图 B—60

要点:上手抓握要紧,上步、插步与转体进胯要快速敏捷,右臂夹压卷裹与右脚外别要配合协调、同时发力,并要借助上体前倒下压之力。

六、散打中的快摔技术

散打中的快摔,不是正规的跤架交手,而是在相互进攻、防守的一瞬间,抓住时机,借力发力,将对方快速摔倒的技术。它也是根

据人体的生物力学，稳定角，孤线力学的原理，在摔跤技术的基础上，通过在散打中的不断实践，而总结出来的快摔技术。它是中国武术技击的一大发展。体现了武术技击在踢、打、摔、拿方面的全面性。

1、 接侧弹腿转体别摔

动作说明：甲左势、乙右势对峙，乙突然进身起左腿侧弹甲腹部，甲右脚迅速向右后撤步，并使重心移至左脚，同时向右转体；左臂屈肘内旋外撑格挡乙左小腿内侧；见(图 B61)接着左臂略外旋，上翻小臂将乙左腿托抱住，右手压抱乙左脚背，见(图 B62)。接着左脚向左后跨步别住乙右腿，上体猛向右后转体，双手随之用力折压乙左小腿使其内翻屈膝，将乙向后摔倒。见(图 B63)。

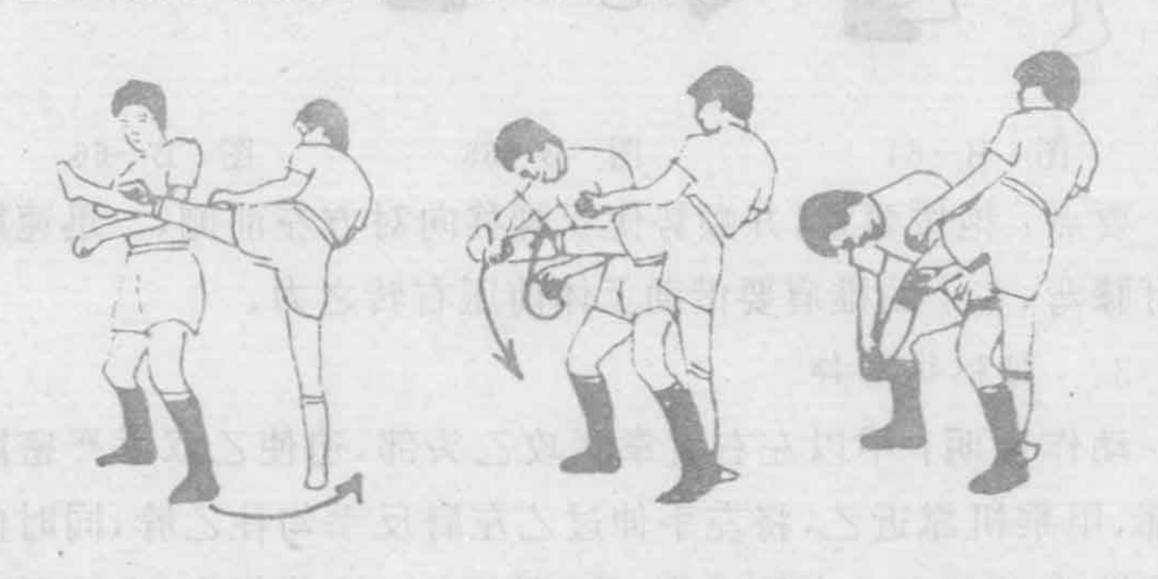


图 B—61　　图 B—62　　图 B—63

要点：转体格挡要及时，并与接抱腿跨步别摔紧密衔接，快速连贯，借力发力。

2、 缠抱内"刀"欺身摔

动作说明：双方在散打格斗中很容易缠抱在一起，当缠抱时，甲迅速用双手抱按住乙两臂使其不能起手攻击，见(图 B64)。接着

向前欺身，右腿从乙左腿外侧向回猛屈膝，用小腿勾打乙左膝弯处；同时右手下滑回搂乙腰，左手向右前推按乙右肩，将乙向后摔倒，见(图 B65、B66)。

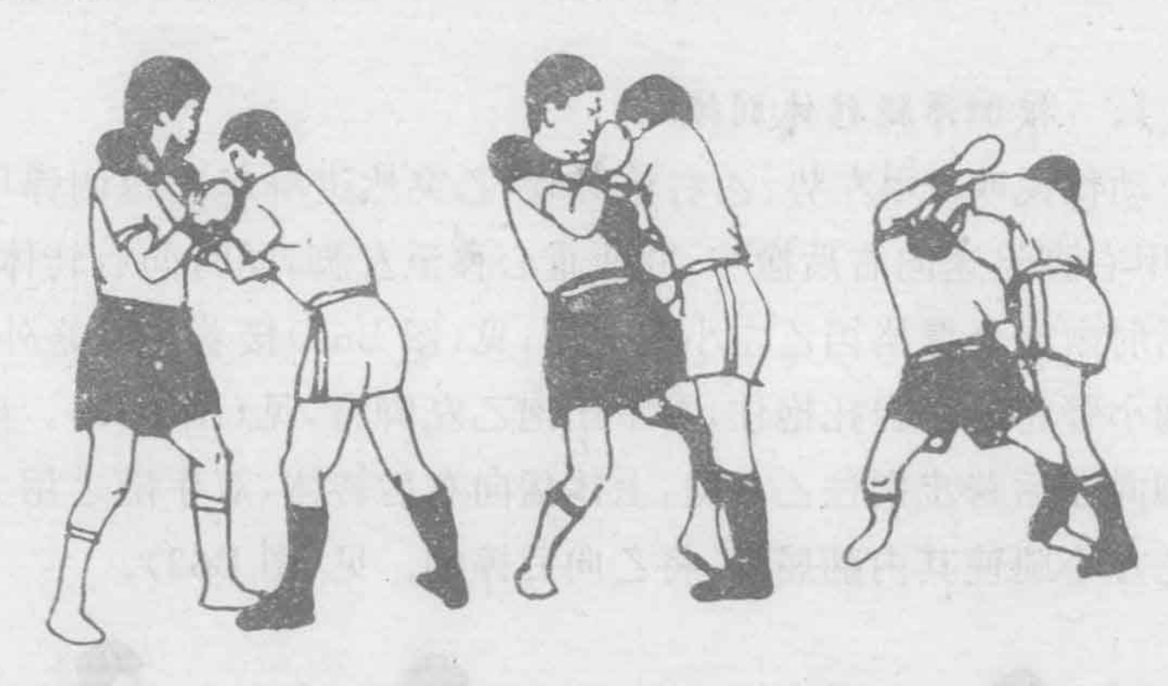


图　B—64　　　　图　B—65　　　　图　B—66

要点：抱按要紧，并顺势使双脚移向对方左前侧，。迅速欺身勾打膝弯，左手的推肩要借助上体前压右转之力。

3、　抄腿抹脖摔

动作说明：甲以左右直拳猛攻乙头部，迫使乙双手严密防守头部，甲乘机靠近乙，将左手伸过乙左肩反手勾住乙脖，同时向下俯身将右手伸至乙左膝内侧，见(图 B67)；接着起身，右臂屈肘将乙左腿搬抬抄起，同时左手向左下勾抹乙脖，借右脚上步，向左转体之力将乙摔倒，见(图 B68)。

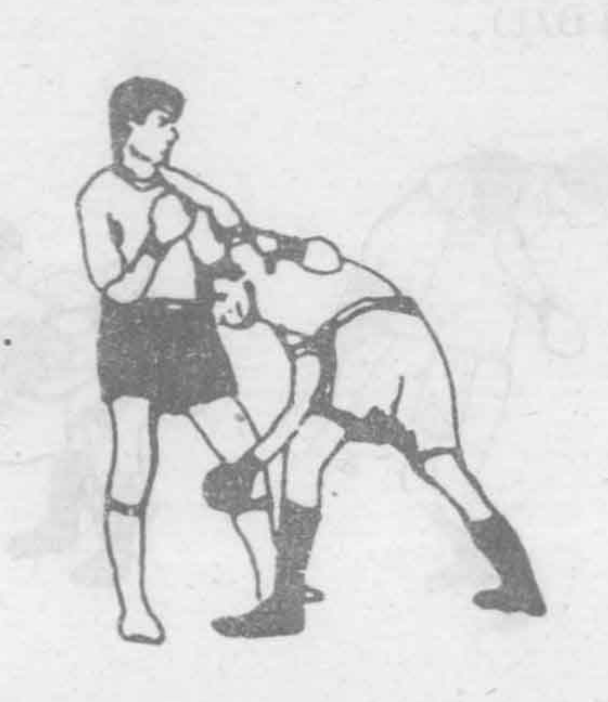


图 B—67



图 B—68

要点：要借对方全力防守的一瞬间，快速进身，勾脖抄腿，抄抬乙腿与抹脖要充分借助起身蹬腿之力。并要与上步转体紧密配合，借力发力，才能将乙快速摔倒。

4、 让直拳双手抱腿扛摔

动作说明：当乙突然进身用左(右)直拳猛击甲面部时，甲迅速向前俯身偏头躲过来拳，同时左脚向前跨步至乙两脚间，双手抱住乙两大腿，左肩顶住乙小腹；接着右脚向前跟步，双手用力随起身将乙抱扛提起向后扔摔出去，见(图 B69、B70)。

要点：判断要准确，躲闪的同时就要跨步进身抱腿，并与跟步抱扛紧密衔接，快速连贯。

5、 让直拳抱双腿肩顶摔

动作说明：此动作可与上动 4 结合使用，接(图 B69)，当甲抱住乙双腿，跟步起身发力上扛时，乙怕被扛起，拼命向后坐身下压。甲趁机顺势双手用力向怀中猛拉乙双膝后侧，同时用左肩头顶挤

乙胸腹,将乙向后摔倒,见(图 B71)。

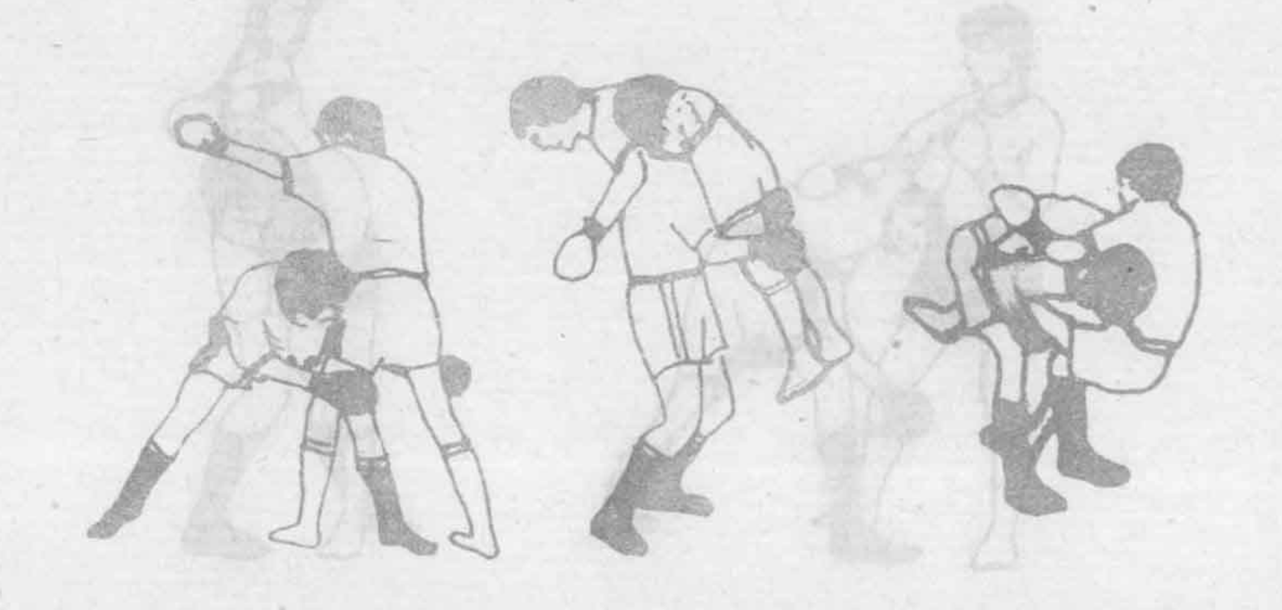


图 B—69　　图 B—70　　图 B—71

要点：搂腿肩顶摔,一定要在对方防扛摔,向后坐身犟劲的一瞬间使用,这样才容易见效。

6、 躲右摆拳抱单腿别摔



图 B—72



图 B—73

动作说明:当乙突然用右摆拳猛 击甲头部时,甲迅速低头俯

身躲过摆拳，同时左脚跨步进身，双手抱住乙右腿，见（图 B72）；接着起身将乙右腿抬至腰间，左脚向前上步别住乙左腿前方，向右猛转体，同时用左大臂挤压乙右大腿后侧，将乙向前摔倒，见（图 B73）。

要点：躲让摆拳与进身抱腿要同时完成，并与上步别摔紧密衔接，快速、果断。

7、 防架右摆拳插臂腰摔

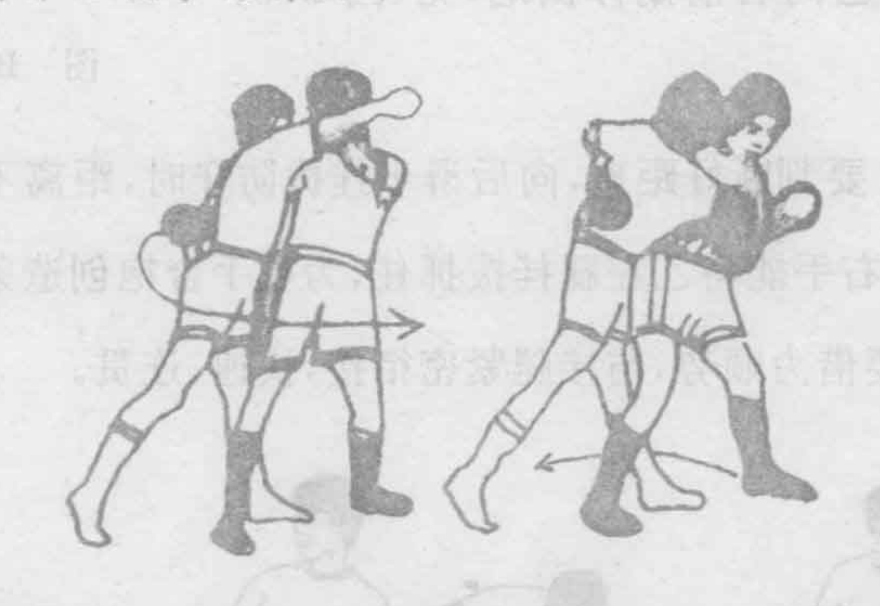


图 B—74　　　　图 B—75

动作说明：甲右势与乙左势对峙时，当乙进步发右摆拳猛击甲头，甲迅速抬左手迎架，同时将右手插入乙左臂腋下，见（图 B74），接搓向左转体贴身进胯，左手抓握乙右臂，右手搂抱乙腰背，左脚后撤半步，用力向左转体将乙摔倒，见（图 B75、B76）

要点：判断要准确，左手防架与右手插臂搂腰要同时进行，并与贴身进胯腰摔紧密衔接，快速连贯。

8、接侧踹腿涮摔



图 B—76

动作说明：甲右势与乙左势对峙，乙突然跟步（或跃步）发左侧踹腿攻击甲肋腹，甲迅速向后滑步，同时右手向左下挂拨乙左小腿，见（图 B77）；接着右脚向右后跨步，右手与左手合抱乙左脚，先向左，再向下向右划一半圆，将乙向右前涮摔倒地，见（图 B78、B79）

要点：要判断好距离，向后滑步挂拨防守时，距离不要拉得太大，以确保右手能将乙左腿挂拨抓住，为左手合抱创造条件。涮摔动作一定要借力顺势，与接腿紧密衔接，快速、连贯。



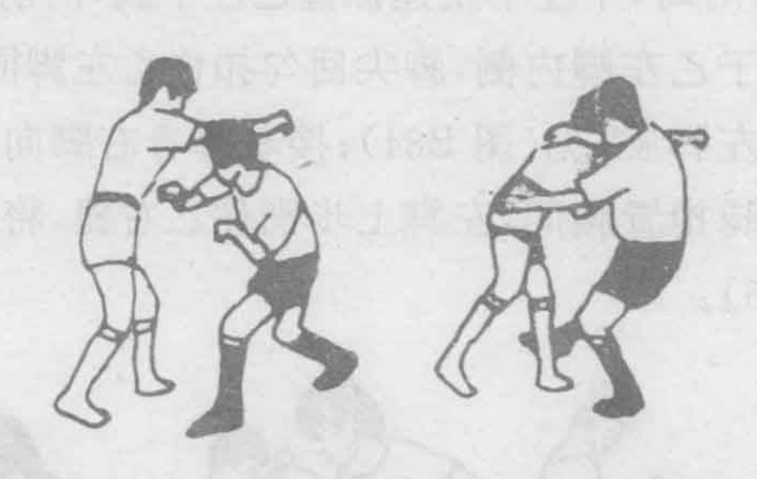
图 B—77　　图 B—78

9、 躲直拳勾踢横击摔


图 B—79

动作说明：甲、乙左势对峙，乙突然进步发右直拳猛击甲面，甲左脚迅速向左前斜跨步，同时向左前俯身、低头，让过来拳，见(图 B80)；接着迅速起右腿勾踢乙左脚腕外侧，同时双手用力向右后横击乙肩背，将乙向前摔倒，见(图 B81)。

要点：判断准确，躲闪及时，顺势勾踢，借力横击，勾踢与横击要协调发力，同时进行。


图 B—80　　图 B—81

10、 防截膝掏腿推胸摔

动作说明：甲、乙左势对峙，乙突然起右截腿猛击甲左膝，甲左腿迅速向右内旋扣膝，同时用左手下格并勾抓乙右小腿，见(图 B82)；接着左手向左后上方将乙右腿勾托抬起，同时向前弓步探身，出右掌击推乙胸，将乙向后摔倒，见(图 B83)。

要点：左手格削乙腿后，要迅速形成勾手，将其脚腕勾抄抬起，右掌击推乙胸一定要借助上体前冲之力。

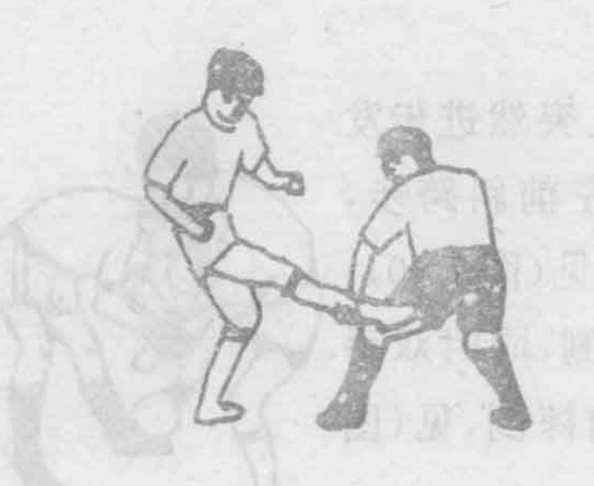
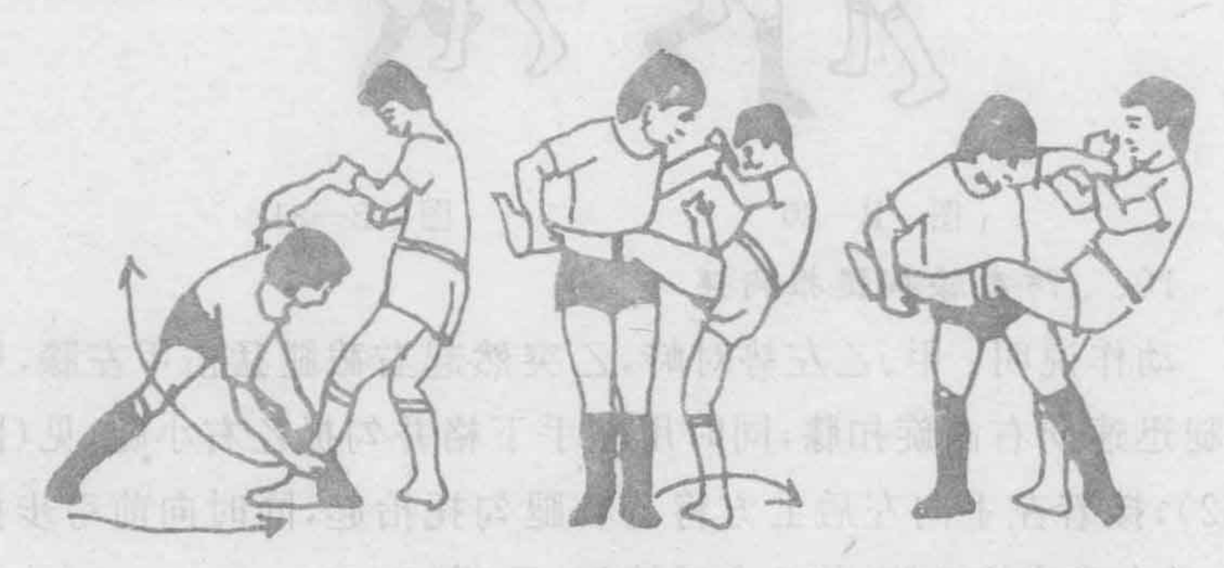

图 B—82


图 B—83

11、 抓腕、锁脚、捡腿别摔

甲、乙左势对峙，甲左手快速抓握乙左手腕，向前推挤，同时左脚迅速前跨落于乙左脚内侧，脚尖回勾扣住乙左脚同时向前俯身用右手按住乙左脚腕，见（图 B84）；接着起身右脚向左脚跟步，右手顺势将乙左腿抱置腰间，左脚上步别住乙右腿，将乙向后摔倒，见（图 B85、B86）。


图 B—84　　图 B—85　　图 B—86

要点：左手抓乙左腕与跨步锁脚几乎同时进行，锁脚捡腿时，左手始终直臂推挤乙胸，起身抱腿右脚跟步，左脚上步别摔要快速连贯。

12、 防接侧弹击头抬腿劈颈摔

动作说明：甲左势、乙右势对峙，乙突然起左侧弹腿攻击甲头部，甲待乙重心前移起腿的瞬间，迅速将上体移向左前方，同时右手在下左手在上全方位立体防护，见（图 B87）；接着右臂外旋上翻抱住乙左腿上抬，同时左脚向乙右侧跨一大步，左手反掌猛劈乙左颈部，将乙劈摔倒地（图 B88）。

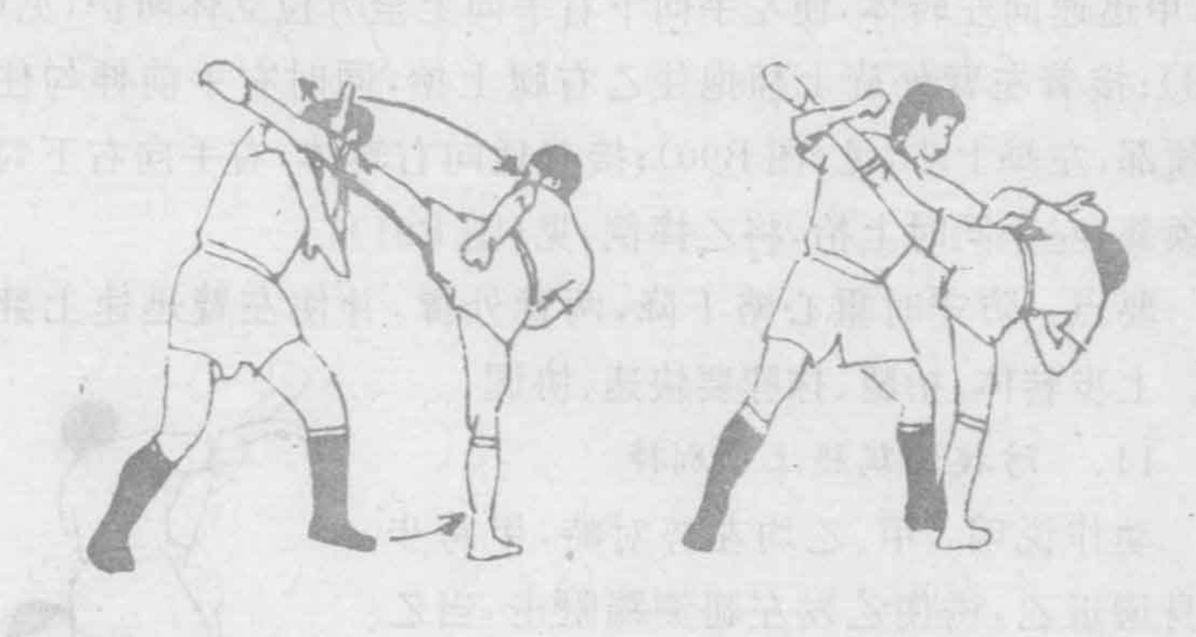


图 B—87　　图 B—88

要点：双手上下防护是为了确保安全，同时便于右臂上翻抱腿，防架的同时重心就要前移，为劈颈快摔做好准备。右臂上抬，左掌下劈，上体前压快速连贯，协调有力。

13、 防接侧弹击腹抬腿抹脖摔

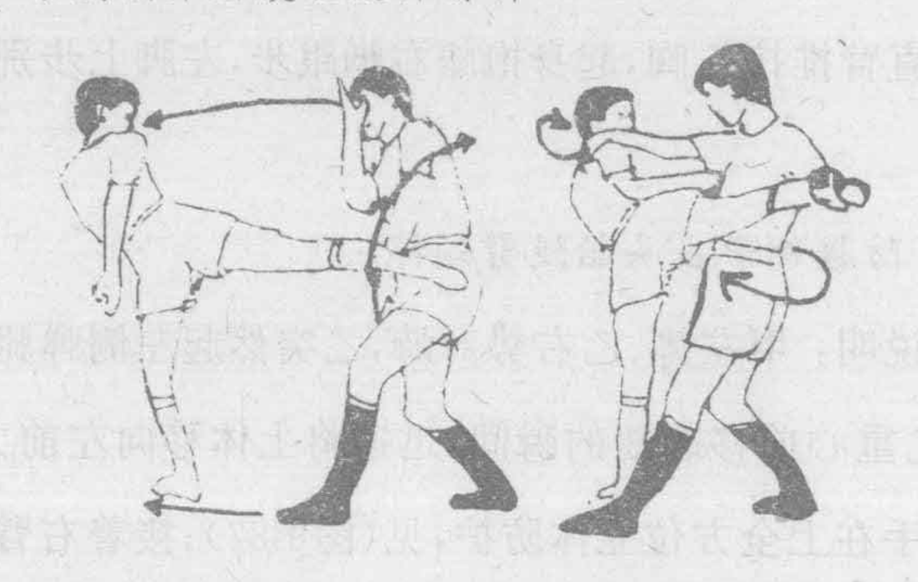


图 B—89　　　　　　　图 B—90

动作说明：甲、乙左势对峙，乙起右侧弹腿攻击甲左肋或大腿，甲迅速向左转体，使左手向下右手向上全方位立体防护，见（图B89）；接着左臂外旋上翻抱住乙右腿上抬，同时右手前伸勾住乙右颈部，左脚上步，见（图 B90）；接着猛向右转体，右手向右下勾抹乙颈部，左手同时上抬，将乙摔倒，见（图 B91）。

要点：防守时重心略下降，两臂外撑，并使左臂迅速上翻抱腿。上步转体、抬腿、抹脖要快速、协调。

14、 防接侧踹腿上步别摔

动作说明：甲、乙均左势对峙，甲跨步进身逼近乙，诱使乙发左腿侧踹阻击，当乙屈膝抬腿侧踹的一瞬间，甲上体迅速前俯，用左小臂阻压乙左小腿，见（图 B92），并借乙侧踹之力向下向左后拨带上翻，将乙左腿托抱抬起，见（图 B93）；接着右脚前上一大步落于乙右脚前别住乙腿，见（图 B94），接



图 B—91

着向左转体，右手推按乙肩将乙向前摔倒，见(图 B95)。

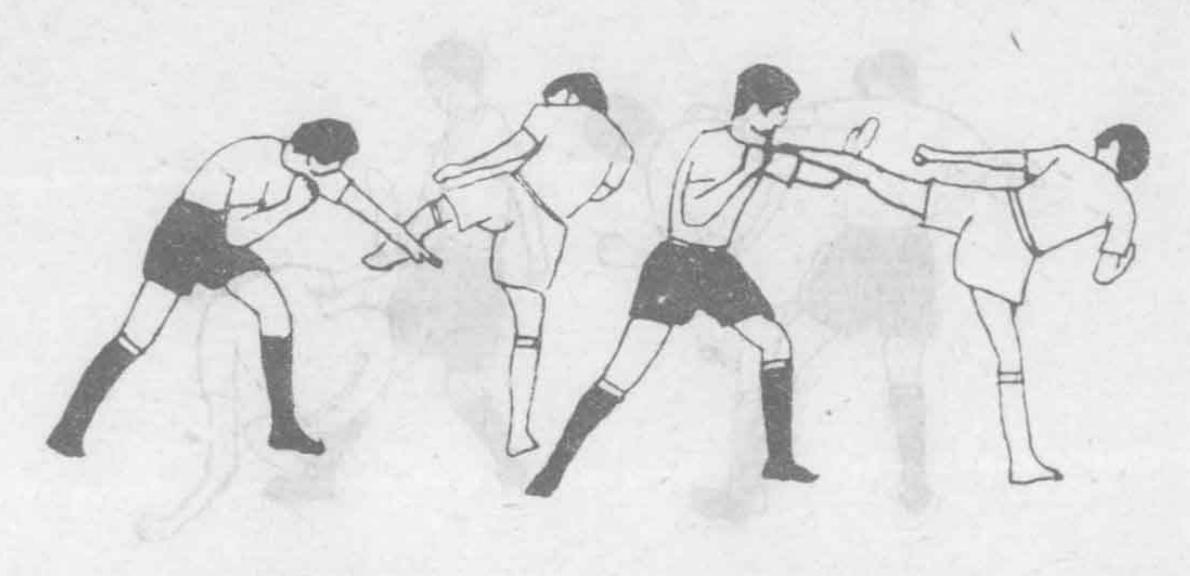


图 B—92　　　　图 B—93

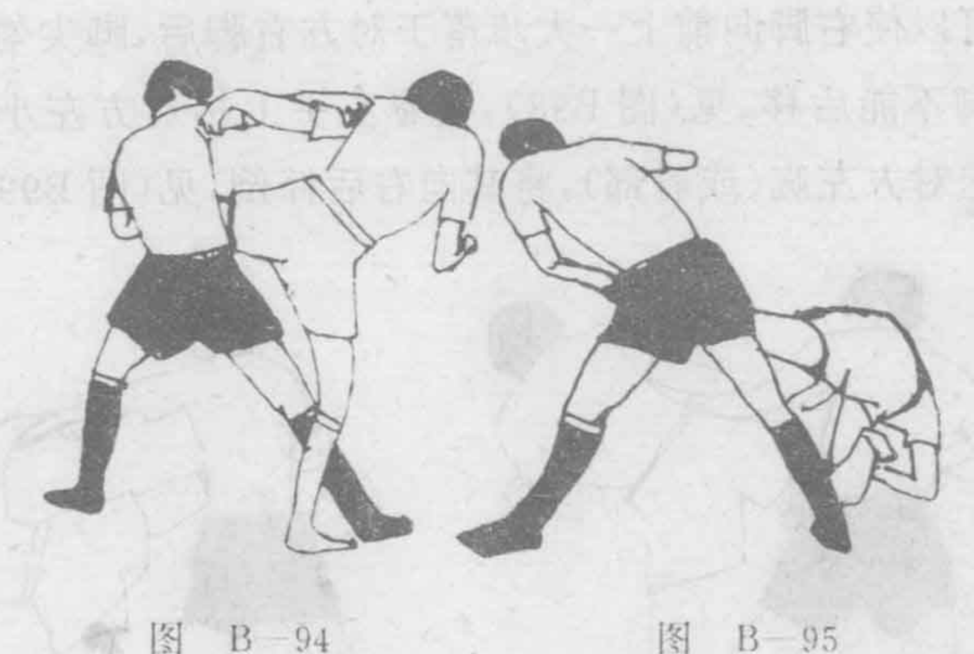


图 B—94　　　　图 B—95

要点：防守要及时，一定要抢在对方发力之前，左手阻压后要迅速顺其攻击之力向左后拨带，这样才便于将对方左腿抱起。上步别摔要快速、果断。

再有，在防接抱住对方腿后，见(图 B93)，直接起右脚从后面勾踢对方右脚腕，同时右手前伸向后横拉对方左肩或手臂，将其向

后仰面摔倒，见（图 B96、B97）。

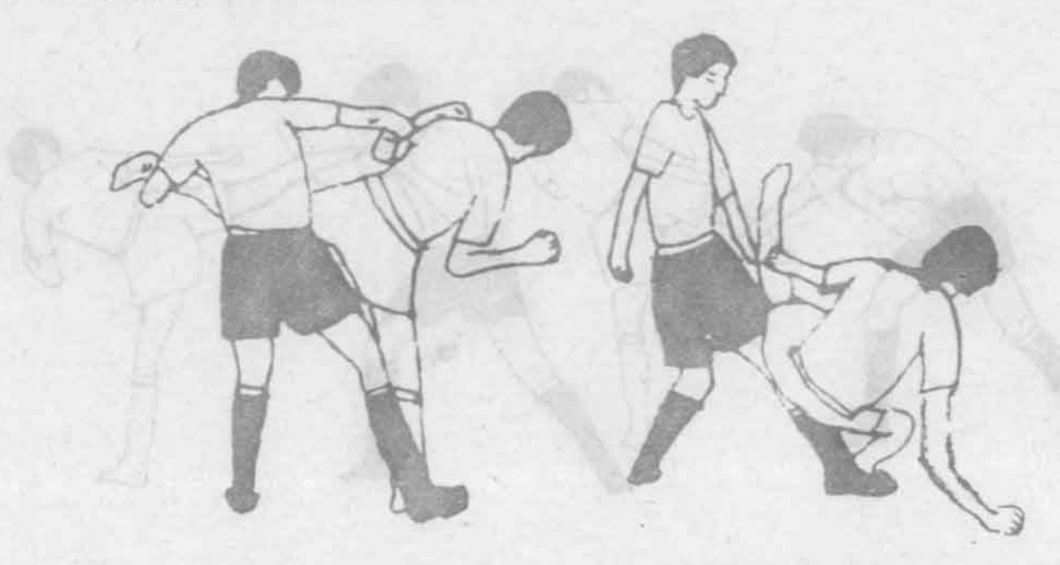


图 B—96　　　　图 B—97

还可以使右脚向前上一大步落于对方右脚后，脚尖勾起，使对方支撑脚不能后移，见（图 B98），接着左手上抬对方左小腿，右手向前推送对方左胸（或肩部），将其向右后摔倒，见（图 B99）。

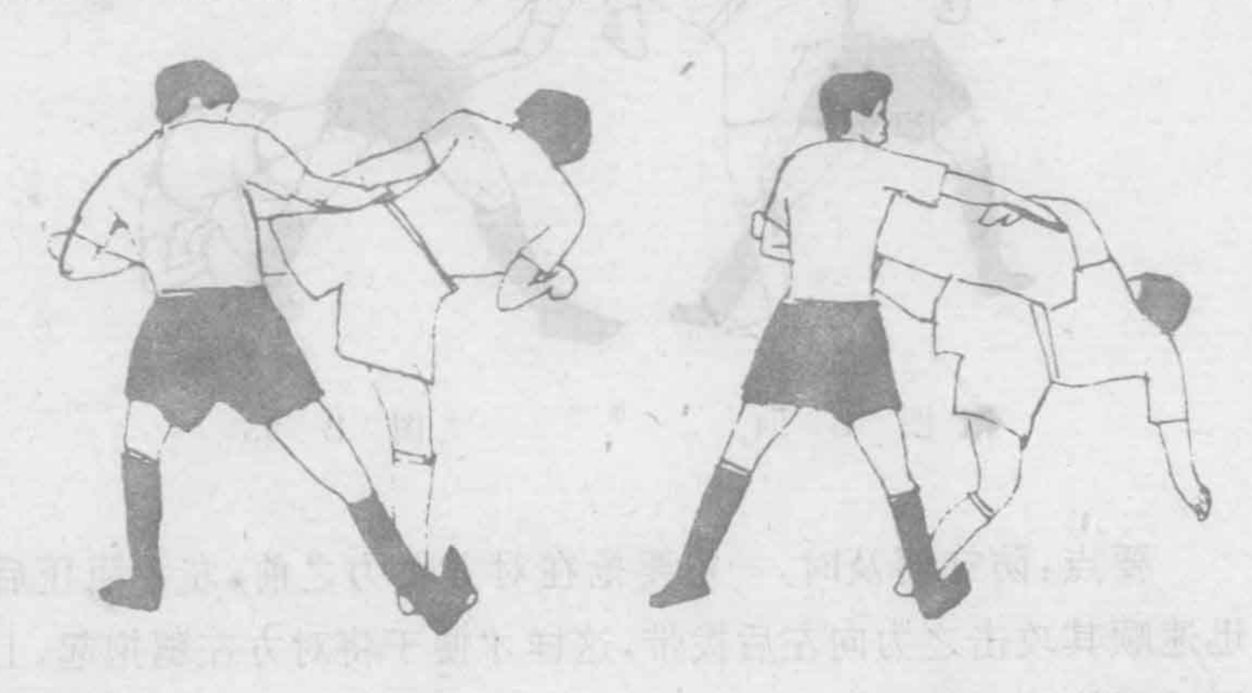


图 B—98　　　　图 B—99

以上几个动作都是在防接对方侧踹腿后，根据对方的站立姿势和重心的不同，所采取的不同摔法。

15、 挂勾侧踹腿截膝摔

动作说明：乙用左侧踹腿攻击甲腹部，甲右脚迅速向右后退步，闪身，同时用左手向左下挂防其小腿，并顺势反手勾抓其脚腕，接着起右脚蹬踏乙右腿膝弯，并向前送压，将其摔倒。见（图 B100、B101）。

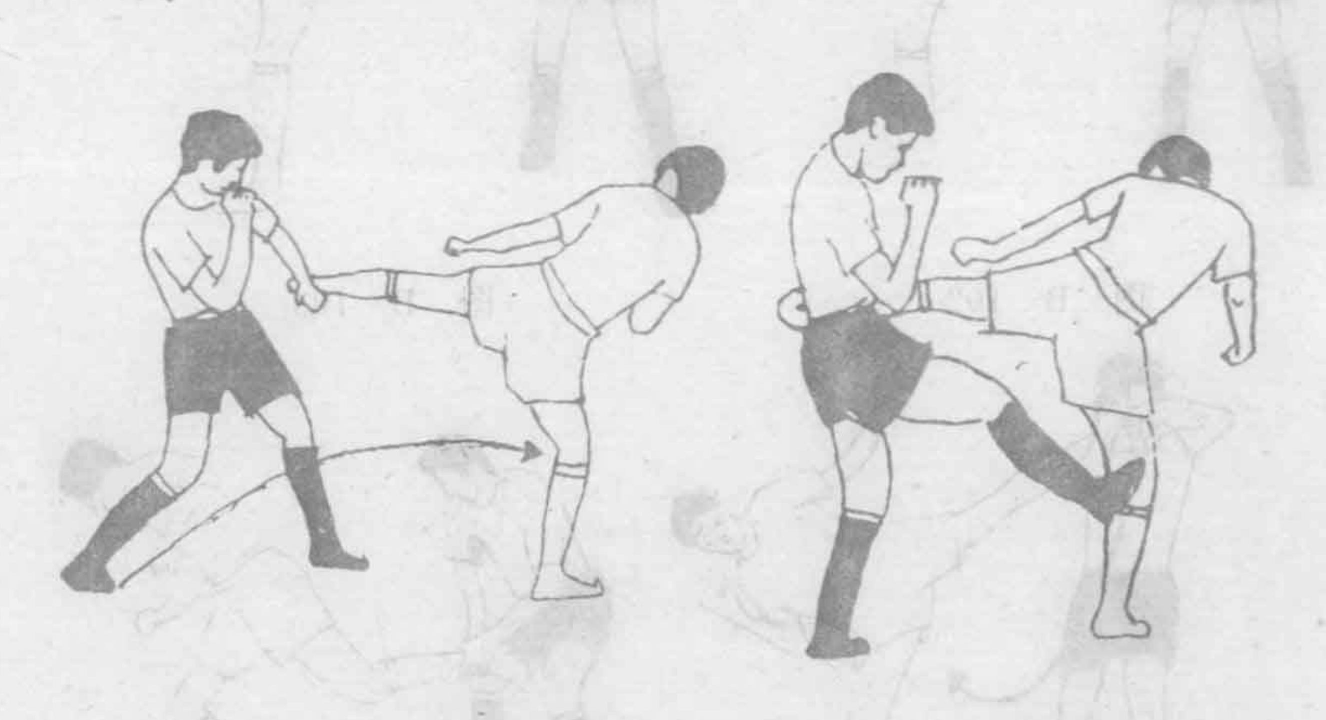


图 B—100　　图 B—101

要点：左手挂防与勾抓要紧密衔接，快速连贯，右脚蹬踏要准、狠、有力。

16、 闪身防接侧踹腿涮摔

动作说明：甲左势站立，乙以右侧踹腿攻击甲胸腹，甲左脚迅速向左横跨步，并微向右转体，缩身，同时用左臂外侧随转体向右横格乙右小腿后侧，见（图 B102），并向上翻手屈肘与右手合力托抱乙右脚腕，见（图 B103）；接着右脚向右略跨步，双手向右上抬举乙右脚 ，见（图 B104）；然后向下俯身向左转体、将乙右脚向其右后方划一大弧，乙自然失去平衡转身向右前扑倒，见（图 B105）。

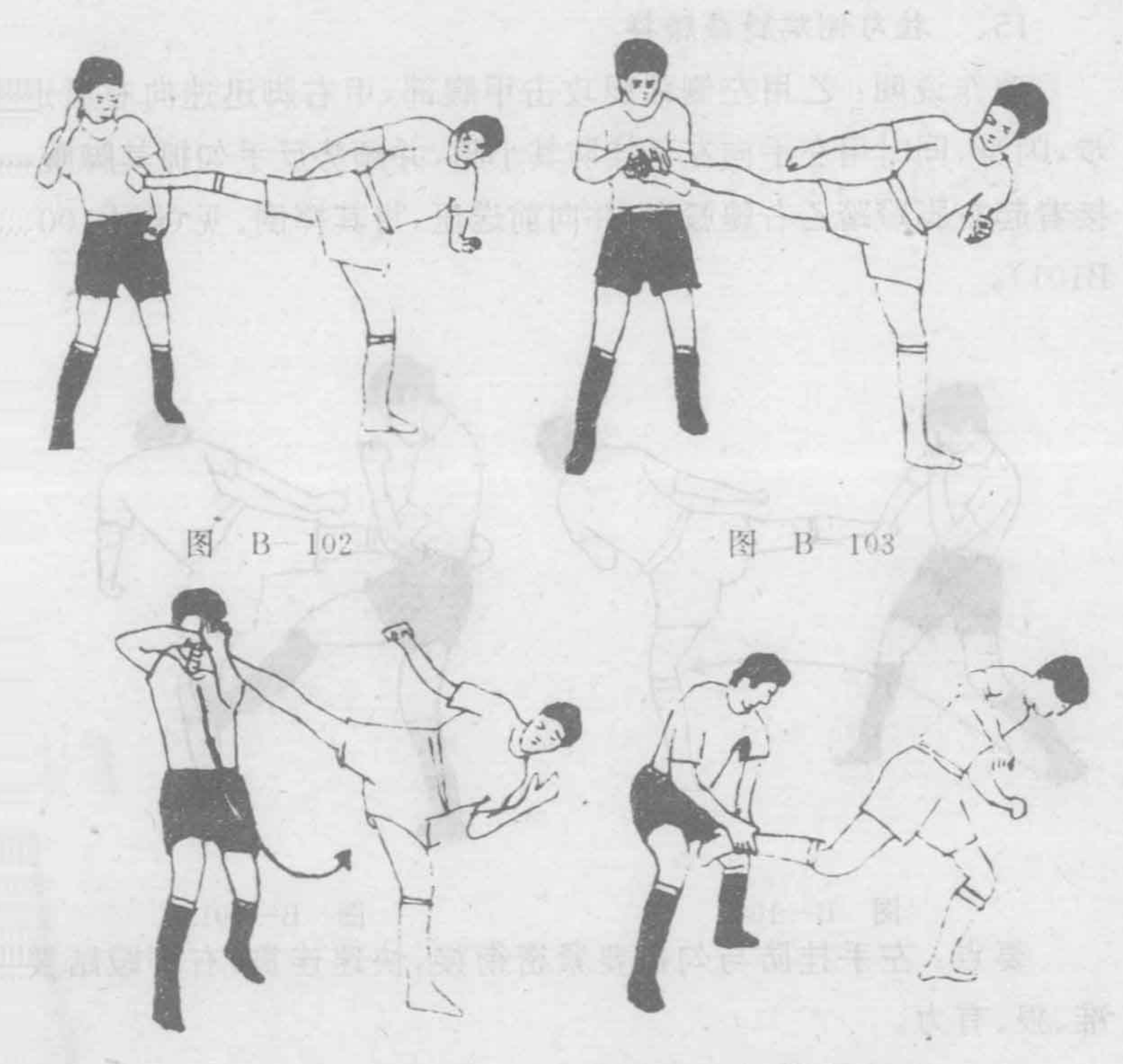


图 B—102

图 B—103

图 B—104

图 B—105

要点：判断要准确，跨步闪身与左手格防抱抓要快捷，连贯，并与抬腿涮摔紧密衔接，一气呵成。

17、抓腕压肘勾踢摔

动作说明：甲、乙均左势对峙，甲突然跨步进身用左手抓握乙左手腕，并出右手佯攻其面，续用小臂砸压其肘，控制住乙重心；接着起右脚勾踢乙左脚腕外侧，同时右手向右侧身后横搬其左臂，左

手助力，将乙摔倒，见（图 B106、B107、B108）。

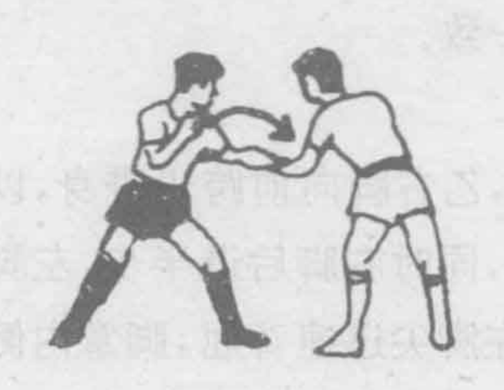


图 B—106



图 B—107

要点：抓腕一定要快速、准确、牢稳，并与右小臂合力控制住对方重心。起腿要果断、迅猛、有力，并与右手搬压紧密配合。



图 B—108

18、 格销直拳拉肩勾踢

动作说明：甲左势站立，乙上右脚出右直拳击甲面。甲左脚迅速向左前跨步落于对方右脚外侧，同时闪身，并用左手向右上格销来拳，续而回手抓握其右肩，用力向左后下方猛拉，同时起左脚勾踢乙右脚腕后部，上体向左转仰身助力，将乙向后摔倒，见（图 B109、B110）。



图 B—109



图 B—110

要点：判断要准确，跨步闪身格销直拳与回手抓肩后拉、起腿、勾踢要紧密衔接，快速连贯、协调一致。

19、 后闪让直拳勾拉前脚摔

动作说明：甲左势与乙右势相峙，乙右脚向前跨步进身，以右直拳击甲面部。甲迅速仰身让空来拳，同时右脚后退半步，左脚不动。观其右脚落于甲左脚内侧时，甲左脚尖迅速背屈，脚掌内侧擦地，用力向回勾拉乙右脚腕，使其突然失去重心向后仰倒。见（图B111、B112）。

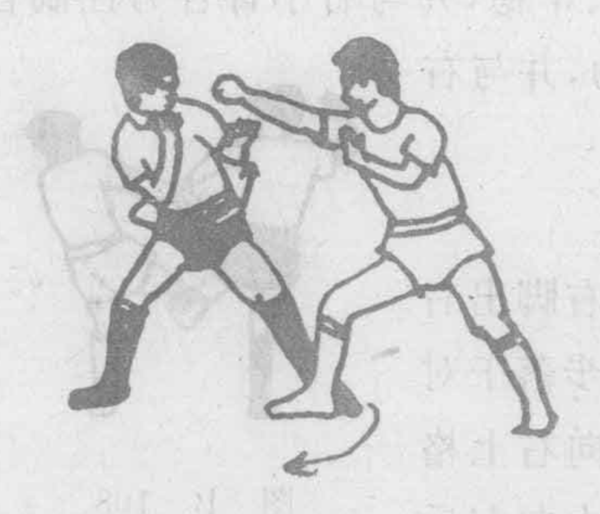


图 B—111



图 B—112

要点：仰身退步幅度要大，前脚向回勾拉要借助向左转腰和左腿猛力收髋的爆发力。

20、 插步后扫绊摔

动作说明：甲与乙均左势对峙，甲左手前伸佯攻乙面部，同时右脚向前偷进插步，待乙注意上防之机，左脚迅速由右向外向左后下方直腿弧形擦地扫绊乙左小腿下部，同时上体向右侧转以助左腿后扫发力，见（图 B113、B114）。也可在左腿后扫的同时，上体前探，以左摆拳向右横击其面，以右手封抓其左臂，并向下俯身，将对手扫绊别摔倒地，见（图 B115）。



图 B—113



图 B—114

要点：进插步要隐蔽，要以左手佯攻配合，并与后扫绊别摔紧密衔接，动作一定要迅猛、果断、有力。

21、 防直拳后转身后扫腿摔



图 B—115

动作说明：甲左势与乙右势对峙，乙进步以右直拳击甲面。甲左脚扣步微向右侧转身，同时用左手向右后格销来拳；上动不停，迅速向右后转体扭头，使重心移至左脚，右腿借转体之力迅速向后下方直腿弧形扫绊乙右小腿或脚腕，将乙向后扫摔倒地。见(图 B116、B117)。



图 B—116



图 B—117

要点：格销直拳与左脚扣步要同时完成，并与转身后扫腿紧密衔接，全部动作要快速、连贯、迅猛、有力。

22、 让截膝腿跨步别摔

动作说明：甲、乙左势对峙，乙起右脚蹬踏甲膝部，甲观乙起腿，左脚迅速提起，微向内扣，让过乙右脚，并继续前伸跨步至乙左脚外侧，右手于面前防护，左手斜劈乙右颈部；上动不停，上体向前挤压并右转，同时左腿伸膝后蹬别住乙左腿，左掌下压乙颈使其向左后摔倒。见（图 B118、B119）。

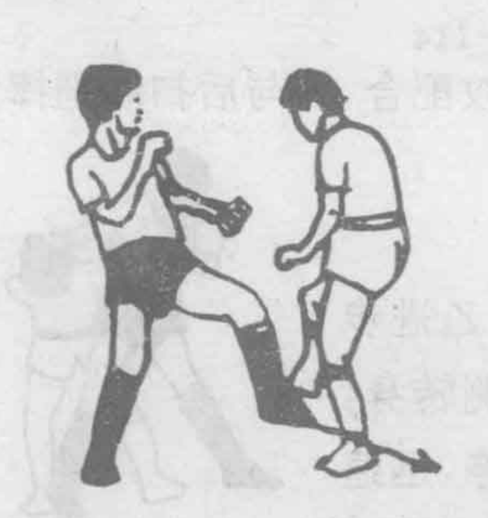


图 B—118



图 B—119

要点：判断准确，躲闪及时，避让截膝不能过大，最好擦其来腿向前跨步。转腰、伸膝别腿与向下切掌要紧密配合，协调用力。

23、 挂防侧踹腿、跨步别摔

动作说明：甲、乙均左势对峙，乙突然激步起左脚侧踹甲左膝部，甲迅速向右侧身，左脚回收至右脚内侧，同时左手向下格销乙小腿后面；上动不停，左脚迅速向前跨一大步落于乙右脚后，同时左手前伸搂抱乙右肩及胸部，并向右转体，左腿别住乙右腿，伸膝后蹬，左手同时用力向下推压，将其摔倒，见（图 B120、B121）。

要点：左手挂防要准确并与跨步进身紧密衔接，快速、果断。转体别摔要迅猛有力。

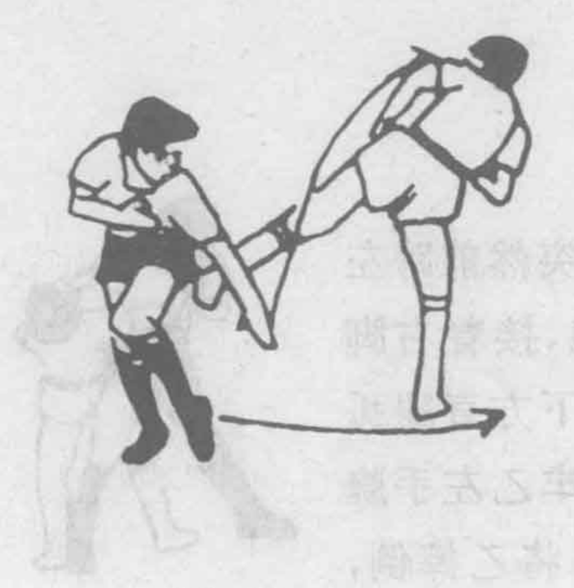


图 B 120



图 B 121

24、锁直拳、跟、跨步别摔

动作说明：甲、乙左势对峙，乙出左直拳击甲头。甲迅速使头向左偏闪，上体向左前俯身让过来拳，同时用右手封握乙左腕于右颈部；待乙向回抽手之机，甲右脚向左脚跟步，接着左脚向前跨步落于乙双腿后，右手封住乙左手迅速向右转体俯身下压，左手围抱乙颈部向右前下方推送，将乙向后摔倒。见（图 B122、B123、B124）。

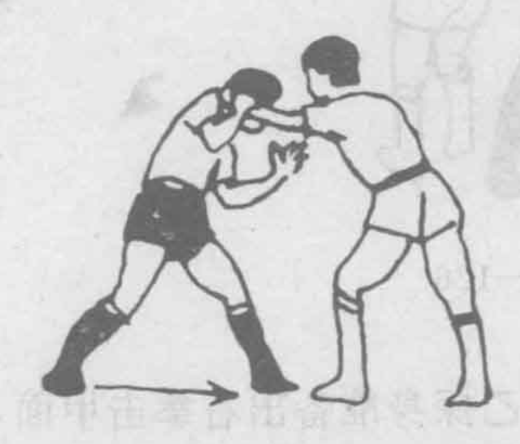


图 B 122

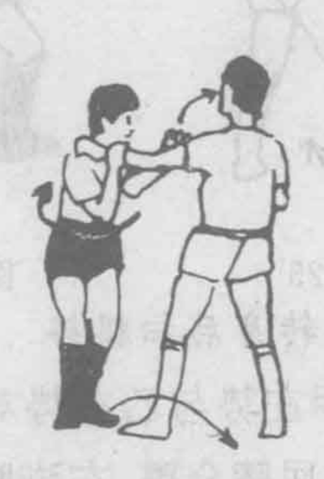


图 B 123

要点：判断要准、躲闪与锁手要紧密衔接，连贯一致。同时注意防守对方右手攻击，跟、跨步别摔一定要快速、果断，充分发挥拧

腰蹬腿之力。

25、 抓腕插步后扫绊摔

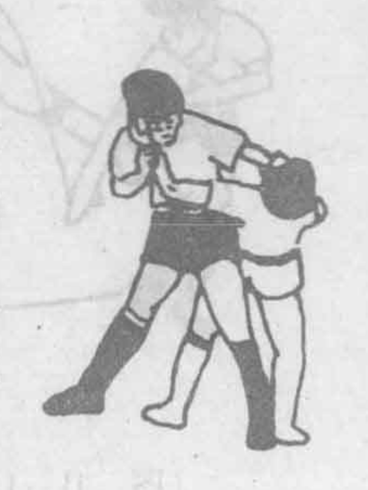


图 B—124

动作说明：甲、乙左势对峙，甲突然前跨左脚，同时出左手快速抓握乙左手腕，接着右脚向前进插步，左脚由右向外向左后下方直腿弧形扫绊乙左小腿外侧，同时左手抓牢乙左手腕用力向右（后扫腿的反方向）猛拉，将乙摔倒，见（图 B125、B126）。

要点：抓腕要快速、准确、牢固，并与插步后扫腿紧密衔接，左腿后扫与左手反方向拉扯要同时协调进行，并借助转体之力。如对方力量较大可用双手拉扯。



图 B—125　　　　图 B—126

26、 扶地后转身后扫腿摔

动作说明：甲左势与乙右势对峙，乙探身准备出右拳击甲面，甲迅速向右转体，屈膝全蹲，左脚脚跟提起，重心移至左脚，双手撑地，右脚借转体双手撑地之力迅速向右后下方直腿扫绊乙右小腿，将其向后摔倒。见（图 B127、B128）。



图 B—127

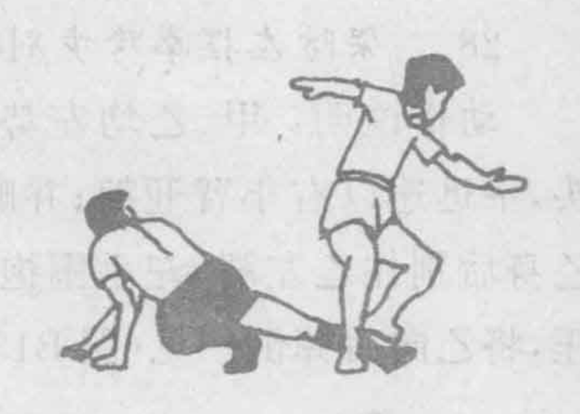


图 B—128

要点：判断要准确，当对方探身、重心移至右脚的一瞬间，迅速蹲身转体后扫。后扫腿要充分借助转体和双手撑地之力。

27、 架防右摆拳转体过背摔

动作说明：甲右势与乙左势对峙，乙进身以右摆拳击甲头部，甲抬左手向外迎架；接着左脚向乙左脚前进插步，双手合抱乙右臂，向左后转体贴身进胯，臀部顶紧乙两大腿根部；上动不停，双手抱紧乙右肩臂，借俯身、蹬腿、提臀之力，将乙从背后摔至前面仰身倒地。见(图 B129、B130、131)。

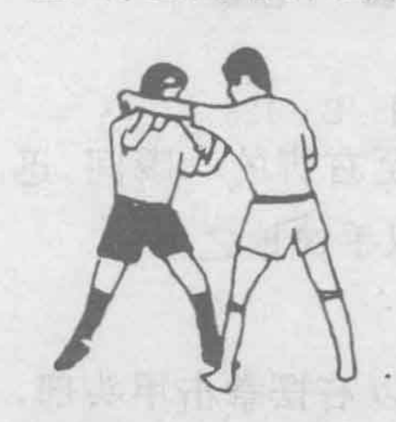


图 B—129　　图 B—130　　图 —B—131

要点：判断要准确，架防抓臂要牢，并与插步转体进胯紧密衔接，背摔时要具有爆发力，向下俯身、蹬腿、提臀要协调配合，迅猛有力。

28、 架防左摆拳跨步别摔

动作说明：甲、乙均左势对峙，乙突然探身以左摆拳横击甲头，甲迅速以右小臂迎架；并顺手抓握乙左手腕，左脚绕跨步落于乙身后别住乙左腿，左手围抱乙颈部；用力向右转体俯身，左臂下压，将乙向后摔倒。见（图 B132、B133、B134）。


图 B 132

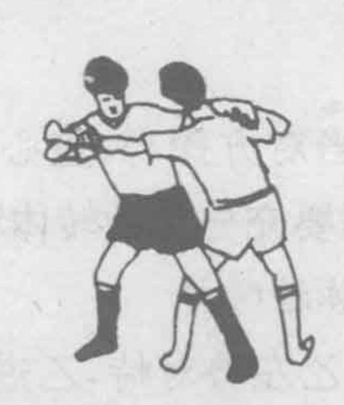

图 B－133


图 B－134

要点：右手架防时上体要略向右前迎顶，并与抓腕跨步别摔紧密衔接，要求一气呵成。

第四节 摔跤专项基本功

摔跤是一种重竞技运动，不仅需要有高超的技巧，随机应变的能力，勇敢顽强的意志品质，而且在力量、速度、耐力、协调、灵敏反应等方面都有很高的要求。通过摔跤基本功的训练，可以使跤术规范化，可以有效地提高专项身体素质和技术动作。

摔跤与擒拿一样，都需要有很好的指力、腕力、臂力，因此擒拿专项基本功的练习方法同样适合于摔跤。下面，我们根据摔跤的技术动作，介绍几种专项基本功的练习方法。

一、 杠铃练习法

1、 水平推拉杠铃

练习者两脚开立，两手握紧杠铃杆提至与肩同高。接着直臂向前平推，并迅速拉回原位。要求连续推拉。见(图 B135、B136)。

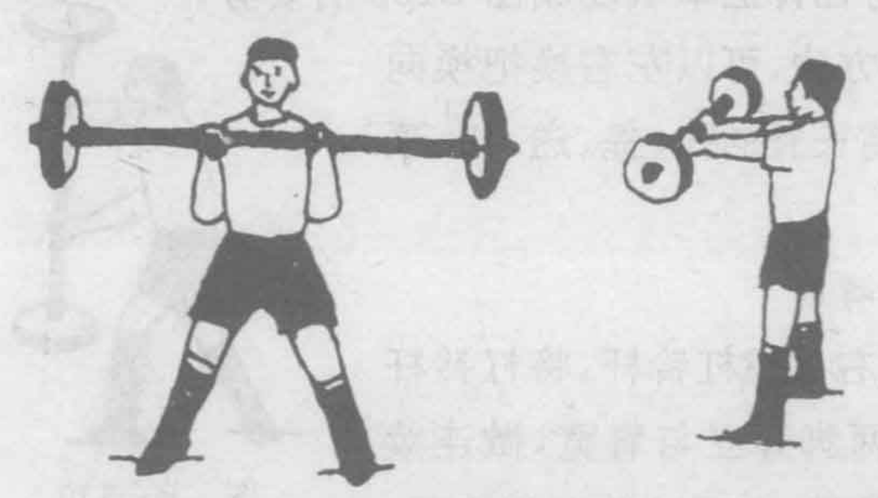


图 B—135　　　图 B—136

此动主要训练手臂推、拉的爆发力和速度，因此，杠铃不要过重。训练强度可通过增加推拉次数来提高。

2、 上步(退步)转体提拉推送杠铃。

练习者两脚前后开立(左脚在前)，两手顺把抓握杠铃。右脚向前上步，向左转体正向，同时左手向前上提拉，右手向前上推送，形成正反把的上举姿势。见(图 B137、B138)。

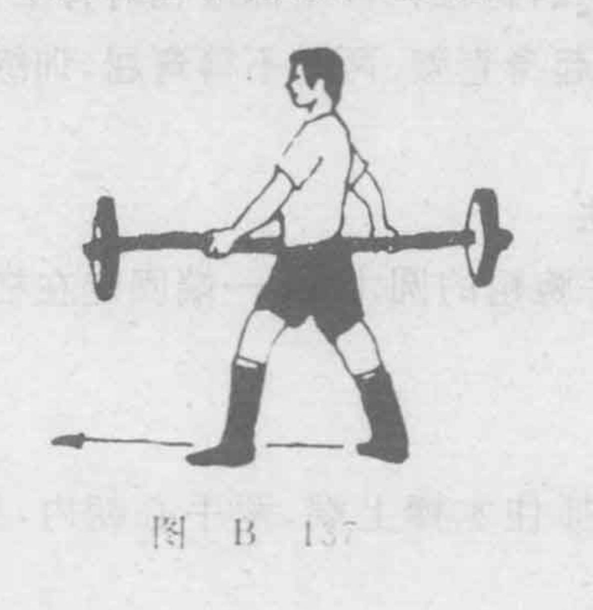


图 B 137



图 B 138

在两手正反把上举杠铃的基础上，如图 B138，右脚向后倒插步，同时向右后转体，双手随转体向下向右后做劈拉用力，见（图 B139）；接着左脚向前上步，向右转体正身，同时右手向前上提拉，左手向前上提托，将杠铃上举恢复成图 B138 的姿势。

上面一组练习方法，可以左右换把换向练习。它主要是提高长臂的拉、提、送、托、顶的各路力量。



图 B—139

3、 肩扛杠铃蹲起

练习者双手左右抓握杠铃杆，将杠铃杆中部放在肩背上，两脚开立与肩宽，做连续蹲起动作。可以做深蹲，也可以做半蹲练习。训练腿部力量。

4、 俯身屈臂上提杠铃

练习者双手抓握杠铃（手背朝外），直臂体前屈。然后双手用力屈臂上提杠铃，不可直身。训练手臂向上提拉的力量。

5、 肩扛杠铃俯身直腰

练习者双手左右抓握杠铃杠，将杠铃杆中部放在肩背上，两脚开立与肩宽，然后向前俯身，再起身直腰。两脚不得弯屈，训练腰腹力量。

二、 地称（一头重）练习法

练习器材：地称（用一根手腕粗的圆木棒，一端固定在杠铃片或薄的石滚上，高度齐胸）。

1、 提、拉、踢练习

练习者左跤架站立，双手抓住木棒上端，两手心朝内，见（图

B140)。重心移至左脚，向右转体，右手用力向右上翻拧并提拉木棒，同时用右脚掌内侧拨踢地称杆下端，将地称翻扔在右前方，见（图 B141、B142）。



图 B—140



图 B—141



图 B—142

此动是练习泼脚的专项基本功，练习时可左右互换。

2、 内勾（刀）练习

练习者右手握住称杆，上体略前倾，左脚向左侧挪开，右脚前伸，屈膝用小腿内侧靠近脚腕处勾住称杆，向后猛力勾拉，右手配合向后推送，将杠铃片勾拉至身后。见（图 B143、B144）。



图 B—143



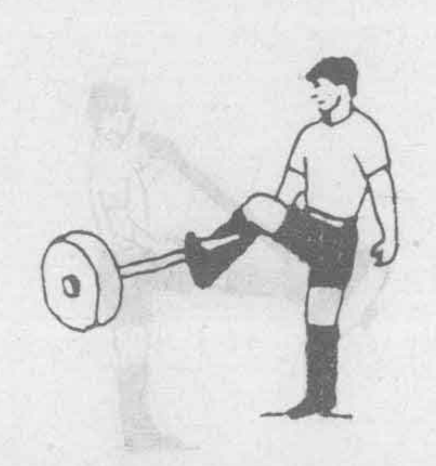
图 B—144

此动主要是针对内勾动作，来提高腿和脚的勾、拉、搂等力量。要左右腿互换练习。

3、 缠勾练习

练习者屈臂抓握称杆上端，用右腿向外缠勾住称杆下端，用力向前上勾挑杠铃片，右手配合向外向下翻拧，使杠铃片向前滑出。见(图 B145、B146)。


图 B 145


图 B 146

此动主要是提高腿和脚的缠、勾、挑、撮的力量。要左右腿互换练习。

1、 掏腿练习(练习时要增加杠铃片，加大重量)。

练习者两脚前后分开，前弓后绷成弓步，右手抓握称杆上端，左手抓握下端。左手用力扳拉并上提，右臂伸直前推，将杠铃片向两脚间托拉。见(图 B147、B148)。


图 B 147


图 B 148

此动主要是提高手臂的扳拉力和腰背力。右手扳拉同左手。

5、 别子练习

练习者左手抓握称杆上端，左脚上步，上体前俯，用左小腿别住称杆，并用脚跟扣住下端。用力向后上方撩挑，左手内旋翻腕，将杠铃片成立圆翻扔到前面地上。见(图 B149、B150)。



图 B 149



图 B 150

此动主要提高腿部勾、挂、撩、挑的力量和准确性，以及单腿独立支撑的平衡能力。右腿练习同左腿。

6、 过背摔练习

练习者右臂外旋反手(手心朝上)抓握称杆向前推，同时左脚向前进插步；接着左手抓握右手上端称杆，向左转体，低头躬背，将称杆扛至右肩上，双手用力向下扳拉，同时上体下俯，双腿蹬伸后移拖身，将杠铃片成立圆摔至前面地上。见(图 B151、B152、B153)。



图 B 151

图 B 152

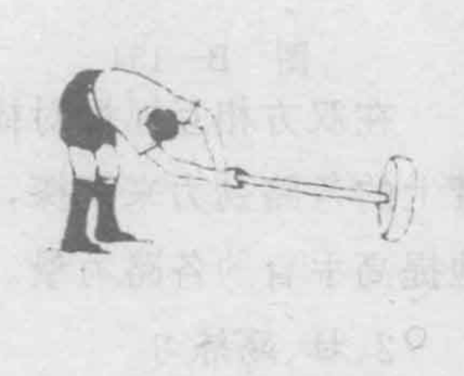


图 B 153

此动主要是提高双手的扳拉之力和双腿蹬伸、身体后瞭及肩扛之力。是一种有效地发展专项力量素质的练习。此动也可采用盖步，方法基本相同。左侧进身与右侧相反，要互换练习。

三、 滑轮悬挂练习法

将滑轮固定在本人身高的高处。把重物拴在绳子的一头，把绳子穿过滑轮，，放入滑轮槽内；另一头由练习者抓握，并把绳子拉紧。

1、扽、拽、拉、盖练习

练习者站好马步桩，双手握住绳子拉手，突然坐身，双手猛力向下揿按（扽）；接着向左右两侧后上方掰分拽拉；当两手接近肩高时，迅速向上向前划弧盖按。见（图 B154、B155）。然后还原成开始的姿势。



图 B—154　　　　图 B—155

在双方相互抓握对摔中，为了更有利地使用动作，经常利用手臂上的各路劲力来试探，调引对方的重心。因此采用此动可以有效地提高手臂的各路力量。也可以用单手练习各种劲力。

2、拉、踢练习

练习者马步桩站好，双手抓握拉手，用力拉至左肋处，同时左

脚向右前伸膝踢出。右腿屈膝支撑。左右互换。见(图 B156、B157)。



图 B—156　　图 B—157　　图 B—158

3、 勾别练习

练习者右跤架站好,双手握住拉手,用力向下沉按;然后左脚进插步,并向前推送双手。接着两手用力回拉,同时向左转体探身,右手推送,右腿向右上撩挑,做勾别的技术动作,并要立刻还原。还原时双手要控制住重物坠拉之力。见(图 B158、B159、B160、B161)。

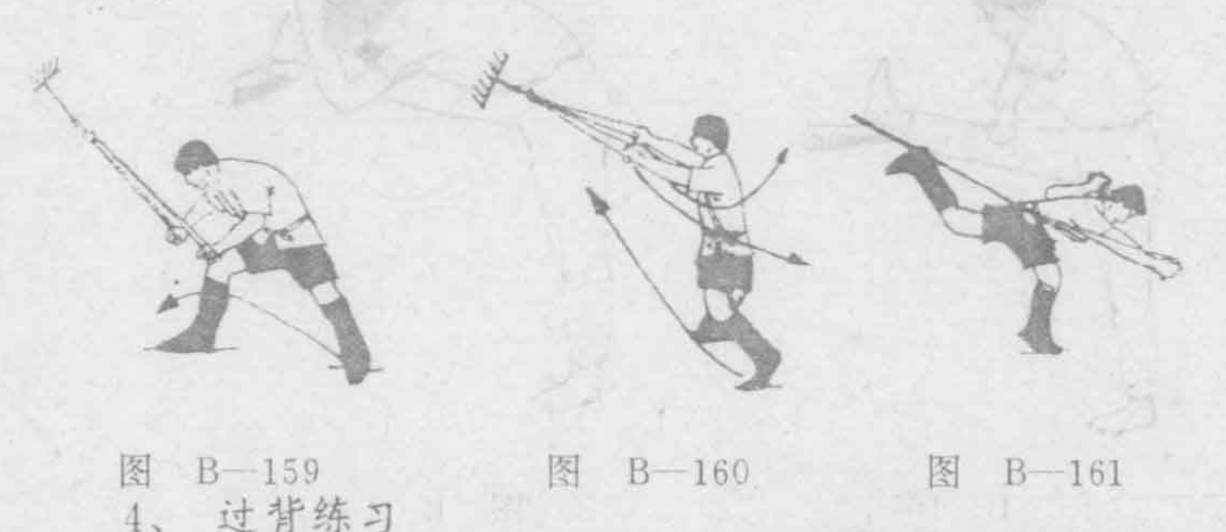


图 B—159　　图 B—160　　图 B—161

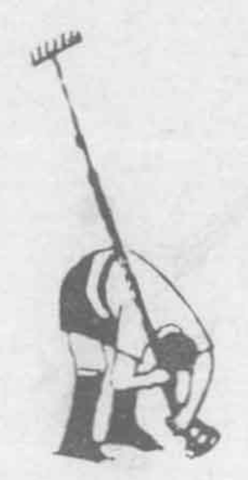
4、 过背练习

练习者右跤架站好,双手将拉手绳合拢握住,左脚向前进插步的同时,双手向前推送;接着向左后转体向前探身,同时将拉绳背放在右肩上,用力低头俯身,双腿蹬伸,提臀,身体后拽。还原时双手要控制住拉绳,以免被重物坠拉之力带倒。做盖步转体过背摔

时，更要控制好平衡。见(图 B162、B163、B164)。


图 B 162


图 B 163


图 B 164

四、 腿部韧带练习

摔跤同样对腿部各关节韧带的灵活和柔韧性有较高的要求，下面以插图的形式介绍几种腿部的柔韧练习方法。

1、 正压腿。见(图 B165)

2、 正抱腿。见(图 B166)


图 B 165


图 B 166

3、 侧压腿。见(图 B167)

4、 侧抱腿。见(图 B168)

5、 后压腿。见(图 B169)

6、 后撑腿。见(图 B170)



图 B 167



图 B 168



图 B 169



图 B 170

7、 正搬腿。见(图 B171)

8、 侧搬腿。见(图 B172)



图 B 171



图 B 172

9、 后搬腿。见(图 B173)

10、 竖劈叉。见(图 B171)

11、 横劈叉。见(图 B175)

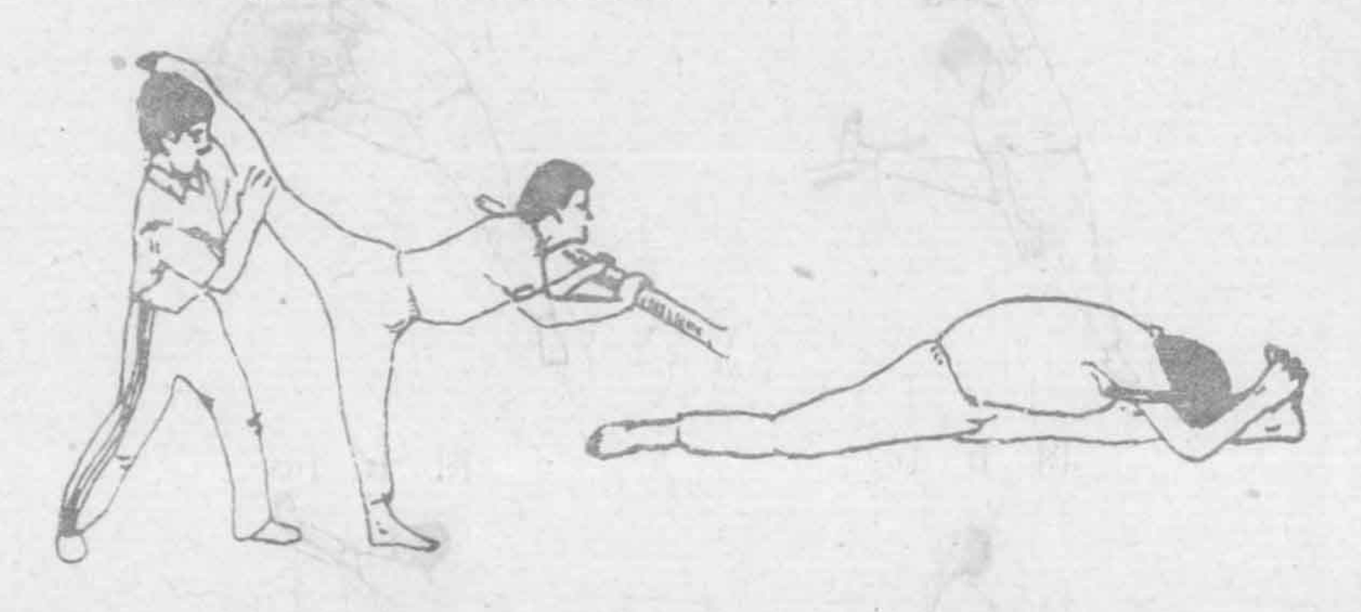


图 B—173　　　　图 B—174

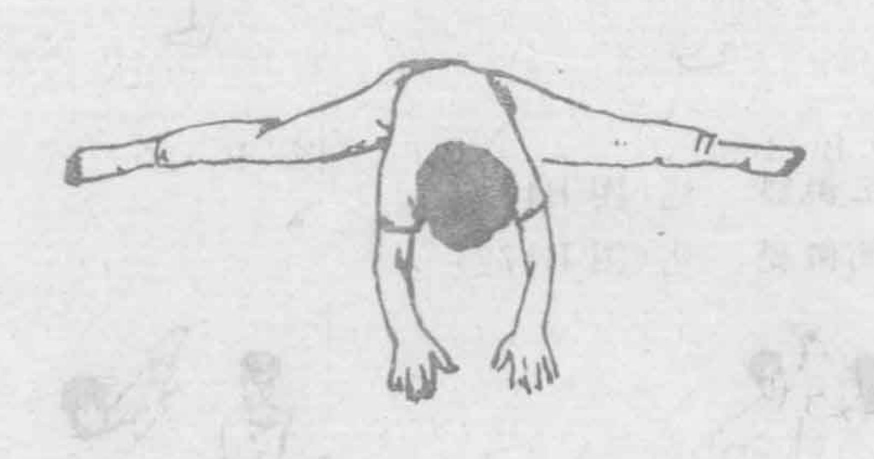


图 B—175

12、 扣膝压胯。见(图 B176)

13、 展膝压胯。见(图 B177)

14、 盘坐压胯。见(图 B178)

15、 分跪压胯。见(图 B179)

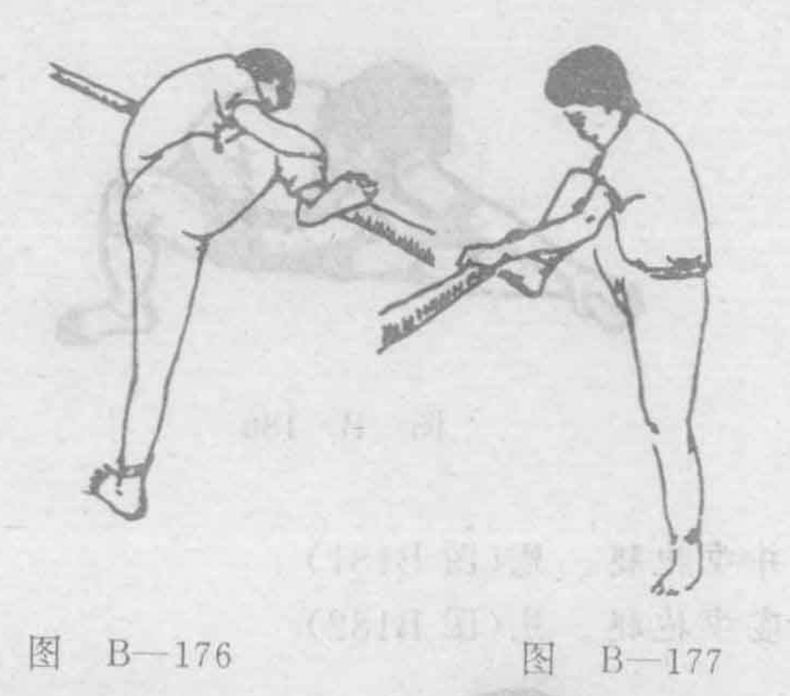


图 B—176　　图 B—177



图 B—178　　图 B—179

16、 仆步压腿。见(图 B180)。



图 B—180

17、 并步抱腿。见(图 B181)

18、 虚步抱腿。见(图 B182)



图 B 181　　　图 B 182

第三章　空手夺刀

空手夺刀是武术技击中徒手对兵器的一种。它主要还是根据武术踢、打、摔、拿、闪展腾挪的攻防技术，根据对方手持匕首的形势和对方进攻路线，方法以及距离和时机，来采取的相应防守还击，顺势借力的攻防技术动作。它与前两章介绍的擒拿和摔跤有着密切的关系。如果不掌握擒拿和摔跤的技术要领，要想使空手夺刀的技术得心应手是不可能的。本书之所以把擒拿和摔跤与空手夺刀编在一起，正是由于它们具有紧密的内在联系，可以在夺刀的技术动作中互相配合，协调运用，起到事半功倍的效果。

本章介绍的空手夺刀技术动作，是通过反复实践、研究、改进而总结出来的，行之有效的夺刀技术，同时又是根据人体感官系统神经传导的生理特点，针对歹徒用刀尖顶住身体的情况下，如何解脱危险控制，并能顺势将对方擒获，进行了反复试验的。得到了预想的效果，从而使夺刀技术有了新的内容和发展。

第一节　人体感官系统神经传导时间差在夺刀中的运用

一、科研实验

在进行武术技击教学 过程中，经常有学生提出，如果被对方用刀顶住腹部怎么办？被刀顶住咽喉怎么办？被刀顶住后心怎么办？我们在电影、电视中也经常会看到被暴徒用刀逼住当做人质的

镜头。如何解决这种危险控制，已是武术技击研究的重要课题。带着这一问题，根据人体感官系统对外界变化发生反应的神经传导过程，进行了研究实验。

1. 研究内容

在对方用尖刀顶住我的身体，并做好了充分准备的情况下，能否在我一出现反抗动作的时候，马上用刀刺中我。以及不同人的反映差异。

2. 实验人员

共四人。一人为被劫持者，另三人为不同反映能力的持刀者。

(1) 被劫持人：本书作者，男，44 岁，身高 1.70 米。西南师大体育学院武术教师。

(2) 训练有素的持刀者：杨志林。男，23 岁，身高 1.72 米，西南师大地理系学生，特点：反应灵敏，速度快、协调性好、爆发力强，在重庆多次获得散打比赛第一名。

(3) 经过短期训练者：齐磊。男，21 岁，身高 1.73 米，西南师大计科系学生、反应、速度、爆发力均不如杨志林。

(4) 没有经过训练者：郭大庆。男，18 岁，身高 1.71 米，西师附中高二学生，有一定反应速度。

3. 实验方法(A)

让杨志林扮作持刀抢劫者，他右手顺把握刀(木制刀，为确保安全)，站在我身后，用刀尖顶住我的后心，让他在我一有动作的情况下，马上用刀尖用力直刺我的后心。要求越快越好。

动作过程与结果：

我与持刀实验者顺方向站立，我的左脚略靠后。(见图 C—1)。在对方精力集中，做好充分准备的情况下，我突然向左后转身，同时用左臂随转体向外横拨对方持刀的右手臂。这时对方的刀沿我

左臂外侧向前刺空。(见图 C—2)。这一动作反复实验多次，持刀者都不能刺中我。

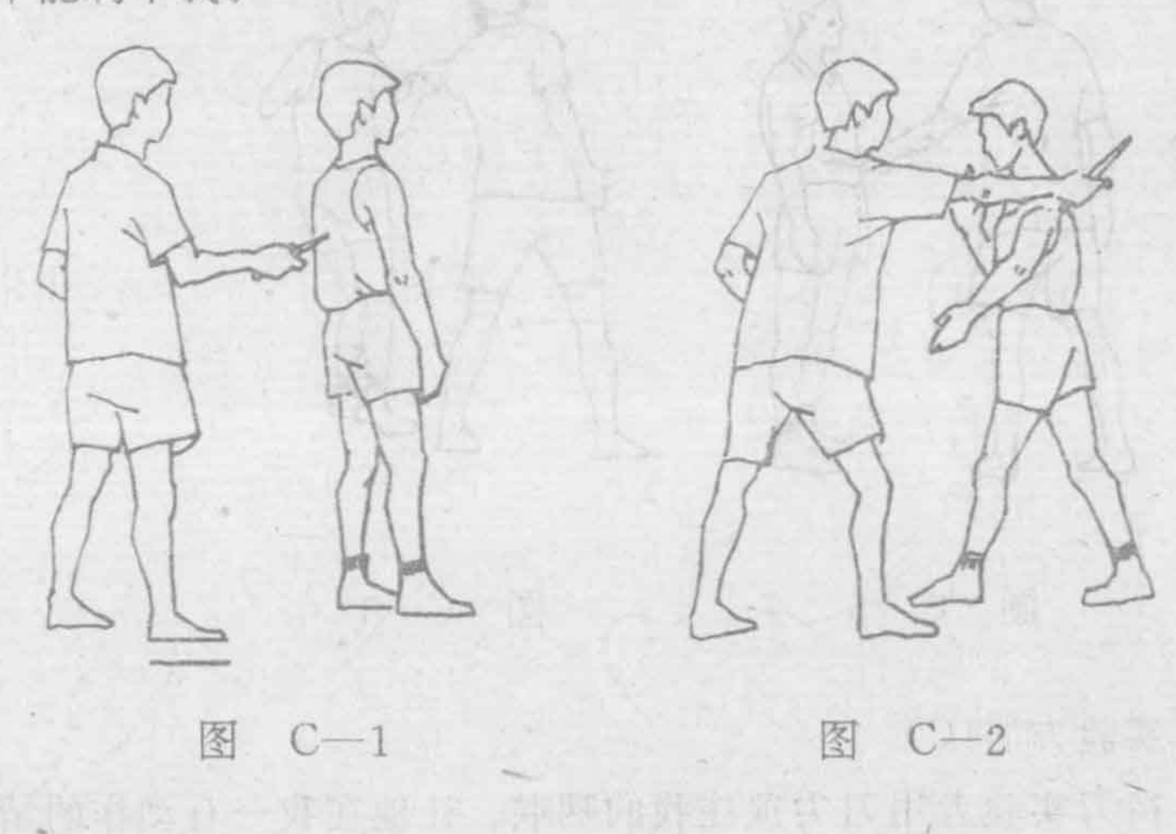


图 C—1　　　　图 C—2

实验方法(B)

持刀实验者用刀尖顶住我的腹部，让他在我一有动作的情况下，马上用刀尖用力直刺我腹部。要求越快越好。

动作过程与结果：

我与持刀实验者相对站立，对方用刀尖顶住我的腹部。见(图 C—3)。在对方精力集中做好充分准备的情况下，我突然用左手向右后推拨并抓握对方持刀的右手腕，同时向左后缩身，并微向右侧转，右脚随机向后撤步。这时对方的刀顺我左手拨抓的方向刺空。见(图 C—4)。

这一动作反复实验多次，持刀者都不能刺中我。

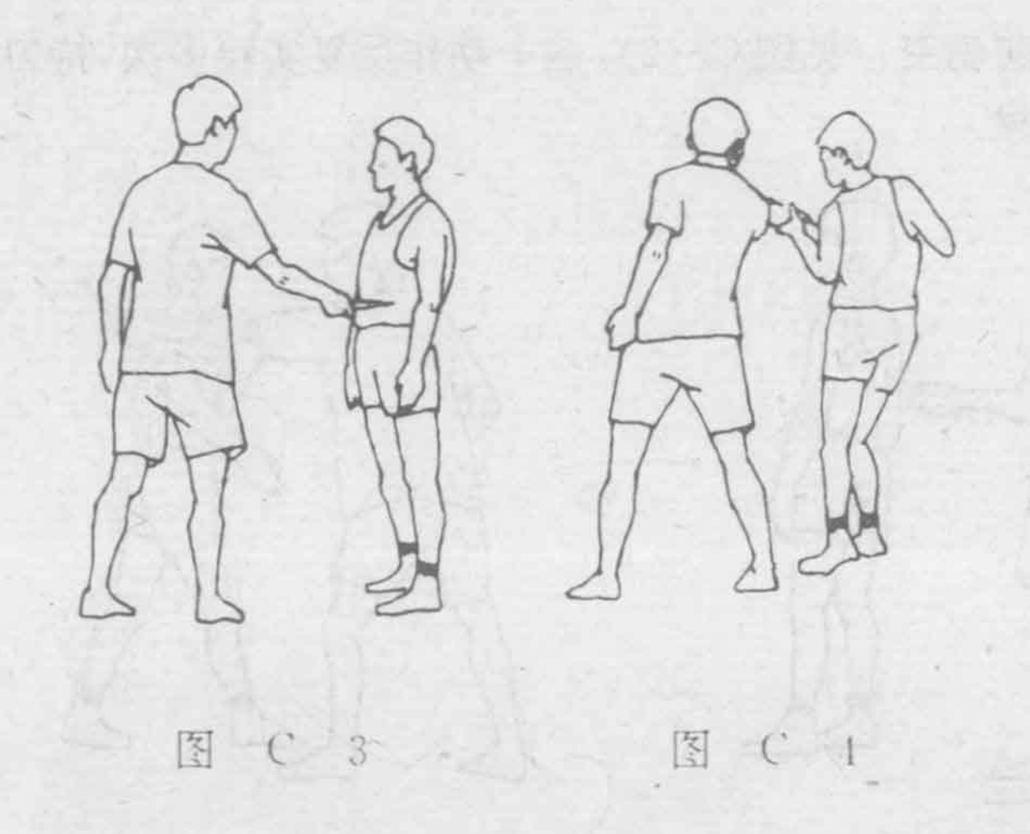


图 C 3　　　　图 C 4

实验方法(C)

持刀实验者用刀尖顶住我的咽喉。让他在我一有动作的情况下，马上用刀尖用力直刺我的咽喉。要求越快越好。

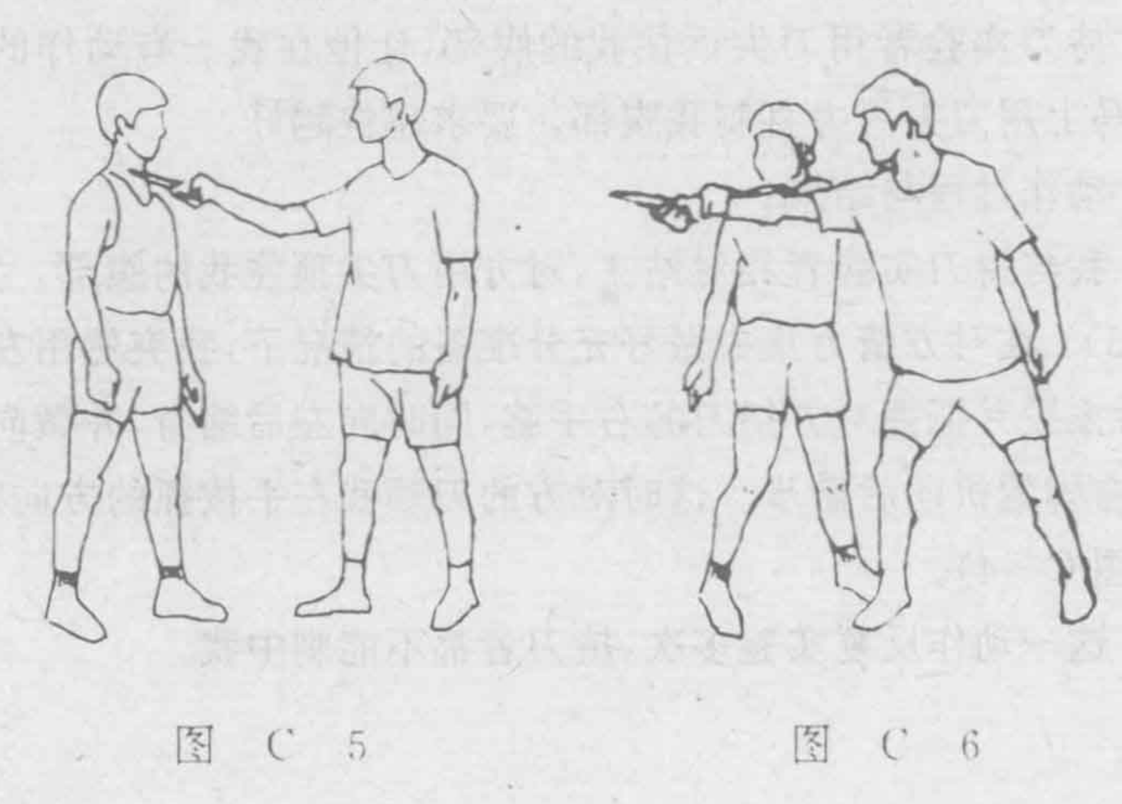


图 C 5　　　　图 C 6

动作过程与结果：

我与持刀者相对站，对方用刀尖顶住我的咽喉。见（图C—5）。在对方精力集中，做好充分准备的情况下，我突然上抬左手向右后推拨并抓握对方持刀的右手腕，同时迅速向左后仰身，并微向右侧身转头，左脚随机向左横跨步。这时对方的刀顺我左手拨抓的方向刺空。见（图C—6）。

这一动作反复实验多次，持刀者都不能刺中我。

实验方法（D）

我坐在靠背椅上，持刀实验者用刀尖顶住我的咽喉。让他在我一有动作的情况下，马上用刀尖用力直刺我的咽喉。要求越快越好。

动作过程与结果：

我坐在靠背椅上，持刀实验者站在我前面，用刀尖顶住我的咽喉。见（图C—7）。同样在对方精力集中，做好充分准备的情况下，我突然上抬右手向左推拨并抓握对方持刀右手腕，同时迅速向右略侧倒身，并向左侧身转头，与此同时用左手抓握对方持刀手背，使对方的刀在我颈部左侧刺空。见（图C—8）。



图 C—7



图 C—8

这一动作反复实验多次，一再要求持刀者刺得越快越好，不要有任何思想顾虑。但持刀者始终不能刺中我，反被我抓住持刀手腕。

另外两各持刀实验者同样进行了以上几种实验，结果都不能刺中我。但他们的反应速度则不同。现列表如下：(见表1)。

姓名	性别	年龄	身高(米)	基本情况	反应速度
杨志林	男	23	1.72	训练有素	在我将持刀手推拨开的同时刺出
齐磊	男	21	1.73	短期训练	在我将持刀手推拨开后刺出
郭大庆	男	18	1.71	没经训练	在我将持刀手推拨并抓握后刺出
备注：杨志林两年前(没经训练)测试结果与郭大庆基本相同					

表 1

4. 分析与讨论

持刀实验者经反复实验始终不能刺中我。是什么原因呢？有些人认为是因为我的速度快，有些人认为是因为我先做动作，这两种说法都有道理，但没能从理论上具体分析说明。如果说我的动作不快，就会被对方刺中。如果我不先动，没有反抗的信号，对方也就不用刺我了，仅从我的速度快，先动这一点上并不能说明问题。只有使人们真正从理论上认识了解掌握了它的规律，才便于在实践中大胆应用。

(1) 人体的感官系统根据感受器对外界或者对本身内部变化

的反应，可分为两类：外感受器与内感受器。外感受器是接受外部环境的刺激（如光、声、触、温度等）的感受器。视觉是光作用于视感受器而引起的感觉，视感受器除能感受光的刺激外，还有分析物体形状，大小，颜色和空间感觉及对物体距离判别的准确性的机能。

视觉的形成分三个步骤：①在视网膜上形成倒立像，感光细胞兴奋，产生冲动；②传入冲动沿视神经及传导道，经低级视觉中枢到达大脑皮层；③大脑皮层的视觉中枢接受冲动，根据生活经验发生正立象的视觉。

根据视觉的形成过程分析，当持刀者视网膜上的感光细胞受到被劫持者运动的光线刺激产生兴奋和冲动时，还不能作出迅速攻击的反应，因为这种冲动还要沿视神经及传导道经低级视觉中枢到达大脑皮层。在脑内引起各种感觉，形成感性认识，经过分析综合得出对方开始逃脱、反抗的理性认识，这时大脑皮层产生剧烈的兴奋，冲动沿传出神经到达持刀手臂以及参加攻击的各部肌肉，使之兴奋，冲动引起肌肉急剧收缩，完成前刺的动作。

（2）根据上面的分析，持刀者虽然做好了充分的的准备，但在他完成前刺攻击中，必须是在看到（或持刀的手臂感觉到）被劫持者的动作，产生兴奋，使冲动沿传入神经到达大脑皮层，经过综合分析，再使进攻冲动沿传出神经到达持刀手臂引起肌肉收缩，完成前刺动作。看起来这一动作的完成还是比较复杂的，但在我们实际生活中，这一动作是很快的，是在瞬间完成的。因为人的神经对兴奋冲动的传导是相当快的，有如电流一般。据测算，这种传导速度为 120 米/秒。

人的神经传导速度是相同的，但为什么三个持刀实验者的反

应速度会不一样呢？这个反应速度的差距主要存在于大脑的综合分析时间和肌肉收缩或舒张的速度上。

人的手臂肌肉，尤其是肱二头肌的运动时值最短，也就是说兴奋、收缩或舒张的速度最快。运动时值可以随运动员训练程度的提高而缩短，拮抗肌时值之间的比例缩小，即肱二头肌与肱三头肌的收缩与舒张协调能力好。这方面已在前面介绍的三个不同反应能力的实验者身上得到证实。

大脑的综合分析能力和速度是随运动员训练程度的提高而增强。但训练有素的持刀实验者，在做好充分准备的情况下，经反复实验始终不能刺中我。

5. 结论

（1）实验结果表明：即使是反应再快的运动员，他还是要经过神经传导的过程，然后引起肌肉收缩产生前刺的动作，而神经传导、大脑综合分析和肌肉收缩作功都是需要时间来完成的；

（2）影响反应速度主要是在大脑的综合分析时间和肌肉收缩或舒张的速度上；

（3）反应速度可以通过训练得到提高；

（4）完全可以利用人体感官系统神经传导这一时间上的差距，大胆完成解脱危险控制。

根据科研实验结果，得出的结论说明：即使对方用手枪抵住你的胸口或头部，只要在活动条件允许的情况下，照样可以解脱危险控制，反击对方。但什么是允许的活动条件呢？从我自己的实践体会中，总结了以下几点：

a、首先是解脱危险控制的速度必须要快，一定在对方发生反

应之前完成；

b、在对方持刀（或枪）抵住的情况下，自己所处的位置，环境要有充分能够活动身体和两支手臂的空间；

c、自己的身体情况（健康状况）可以快速完成解脱控制，并能顺势给予对方重击或反过来控制对方；

d、麻痹对方、创造允许的活动条件与时机。

二、解脱与反击刀抵身体的连贯技术

为了使解脱与反击形成连贯协调的技术动作，以便迅速摆脱危险控制，并顺势制服对手。我们根据不同情况研究试验了几种行之有效的技术动作，现介绍给大家。

1. 破刀顶后心(A)

当持刀者从背后用刀尖顶住我后心。见(图C—9)。我突然向左转体，右脚随之前跨半步，同时用左臂随转体向外横拨对方持刀的右手，对方的刀沿我左臂外侧向前刺空。见(图C—10)。上动不停，我左臂迅速从对方右臂下方屈肘上翻锁压对方右肘，同时用右手抓握对方右手腕，见(图C—11)。借对方直臂前冲之力，迅速向右转体，双手锁住对方右臂随之用力下压。见(图C—12)。我顺势用右手将刀夺下，左手仍锁压对方右臂。见(图C—13)。

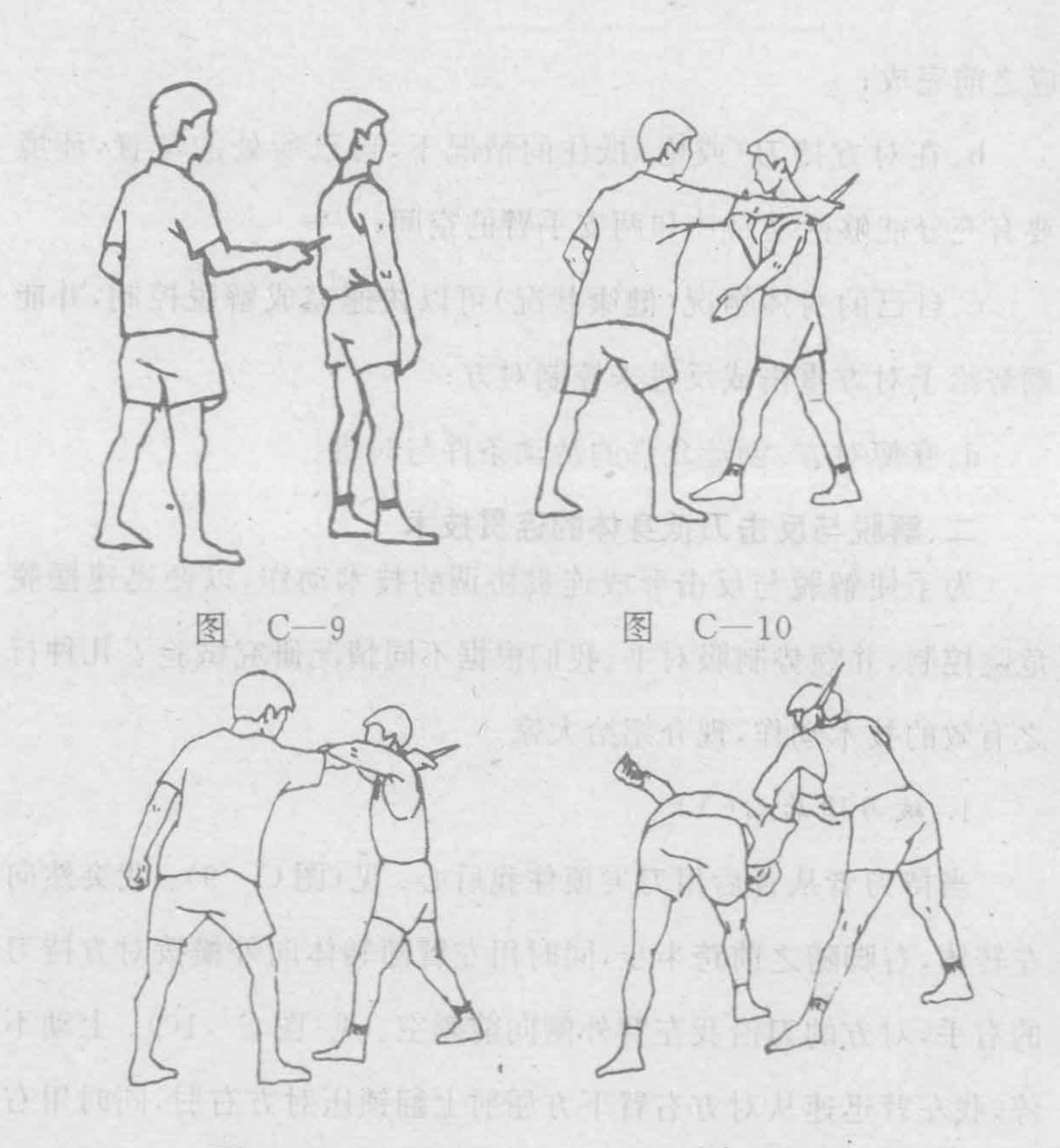


图 C—9　　图 C—10

图 C—11　　图 C—12

要点：转体防刺要迅速果断，身手协调、左臂的缠绕压肘与右手的抓腕要同时协调完成，并要在对方直臂时完成转体下压的反关节动作，不能给对方任何喘息之机。

2. *破刀顶后心*(B)

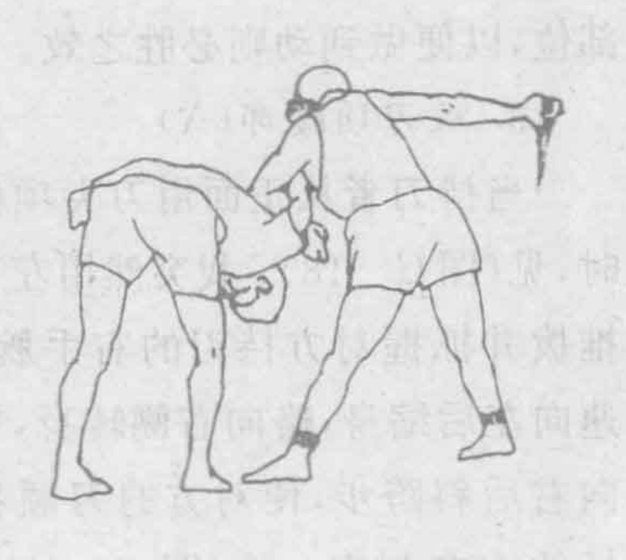


图　C—13

当持刀者从背后用刀尖顶住我后心时，见(图 C—9)。我突然向右转体，左脚随之前跨半步，同时用右臂随转体向外横拨对方持刀的右手，使对方的刀沿我右臂外侧向前刺空，见(图 C—14)。上动不停，我右臂迅速从对方右臂下方屈肘上翻锁压住对方右臂，同时用左手抓握对方右手腕。见(图 C—15)。接着迅速向左下俯身，双手锁住对方右臂用力下压折拧，对方在反关节的作用下，身体自然前倾并向左翻仰。见(图 C—16)。这时我顺势用右手将刀夺下，左手仍抓牢对方右手向外翻拧。见(图 C—17)。

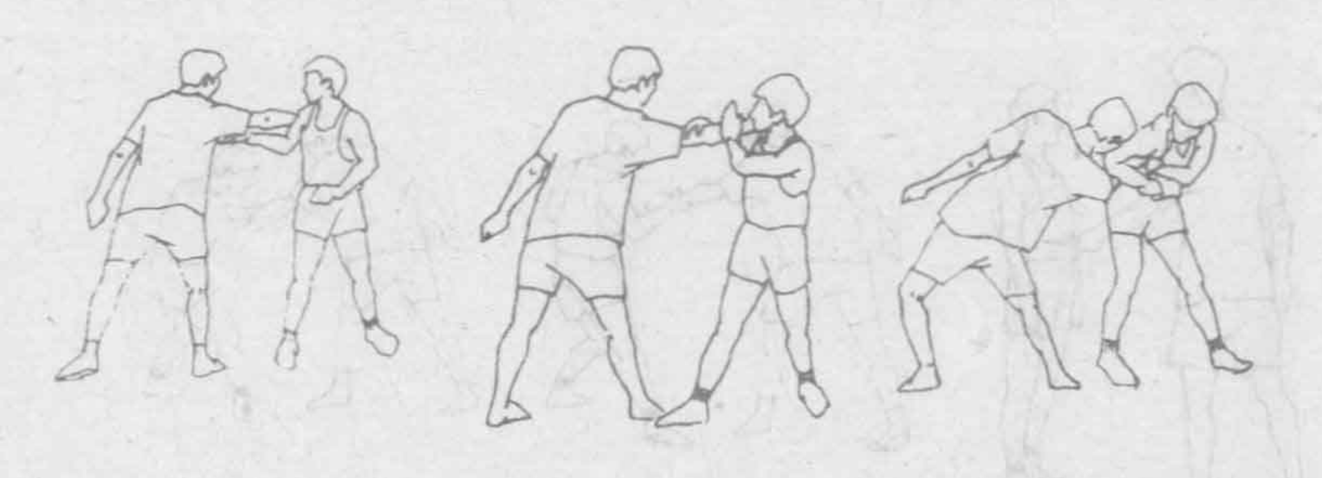


图　C—14　　　　图　C—15　　　　图　C—16

要点：与上动(A)基本相同，唯独方向相反，但结果是不同的，(A)动是使对方手臂形成直臂反关节内旋。此(B)动是使对方的手臂形成屈臂反关节外旋。所以在实际运用的过程中，手法和力点也有所不同。因此我们要在实践中逐步摸索掌握对方最疼的角度和

部位，以便做到动则必胜之效。

3. 破刀顶腹部(A)

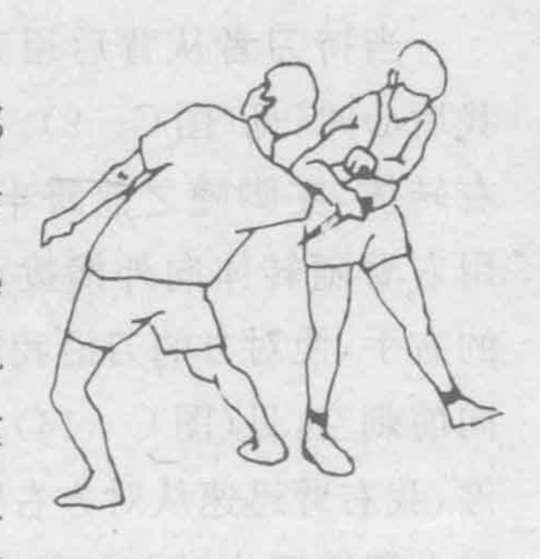


图 C 17

当持刀者从正面用刀尖顶住我腹部时，见(图C 18)。我突然用左手向右后推拨并抓握对方持刀的右手腕，同时迅速向左后缩身，略向右侧转身，右脚随机向右后斜跨步，使对方的刀顺我左手拨抓的方向刺空。见(图C 19)，紧接上动，右手与左手合抓对方右手腕，见(图C 20)。右脚迅速向左前上步，双手抓牢对方右腕随上步向下向左前上方划弧，见(图C 21)，向左后转体并后撤左脚至对方左脚后，见(图C 22)。双手抓牢对方右手腕用力向身体左后方回手反刺其右肋腹。见(图C 23)。

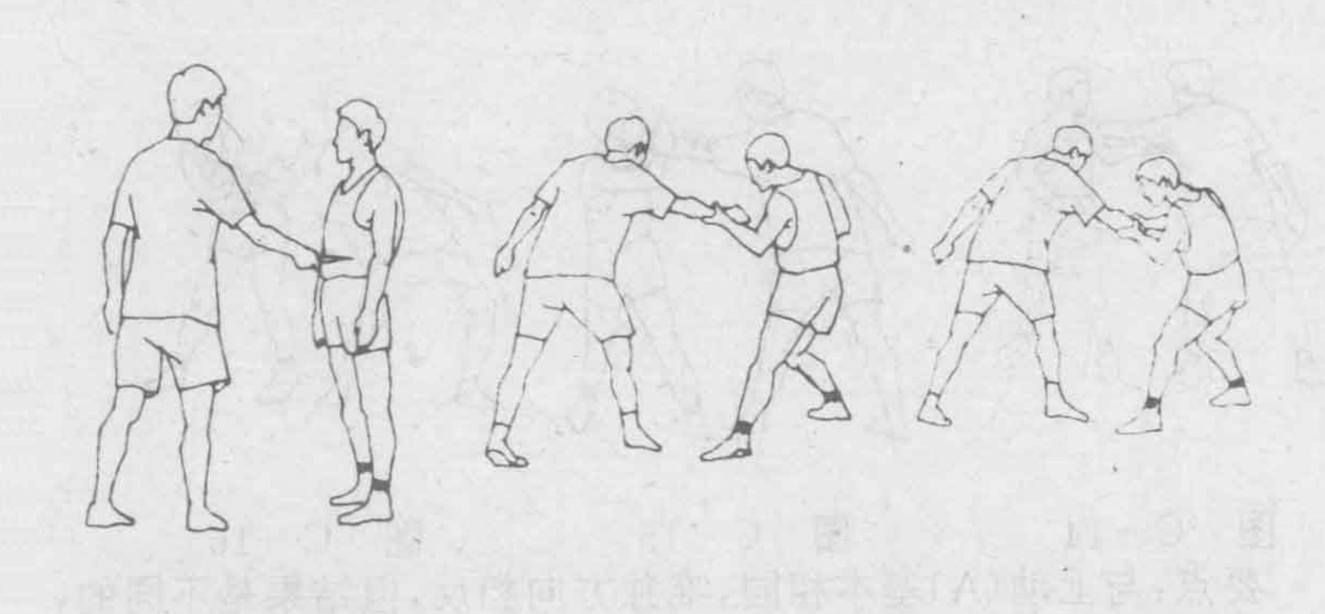


图 C 18　　图 C 19　　图 C 20

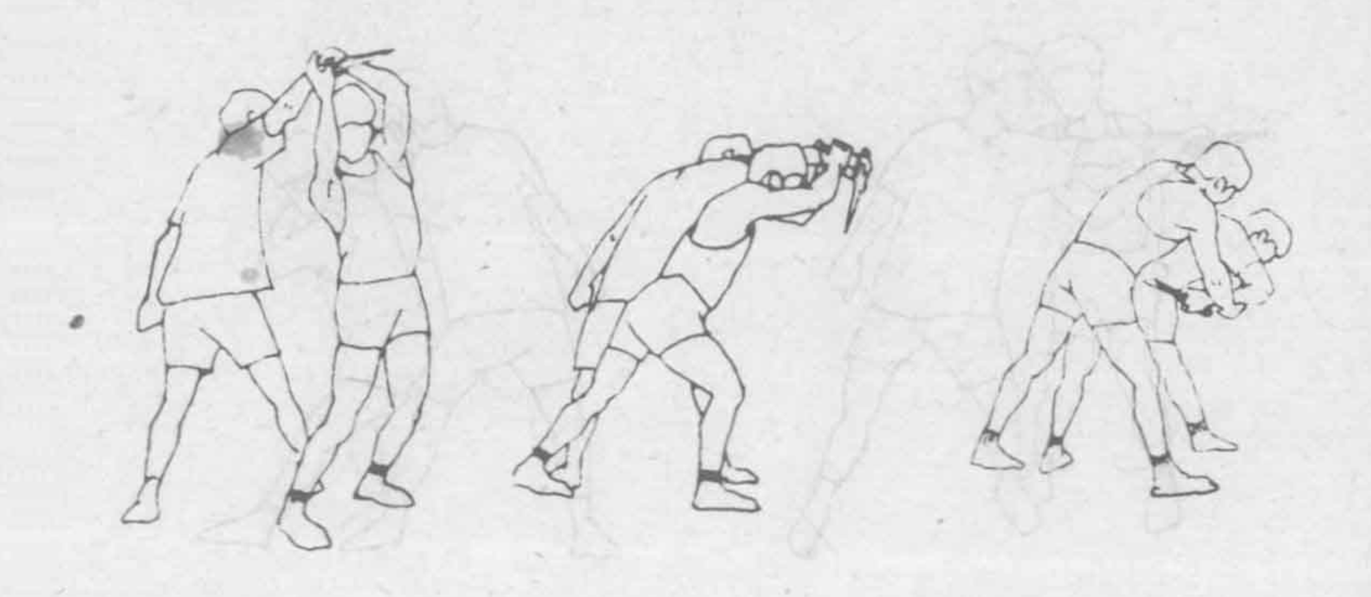
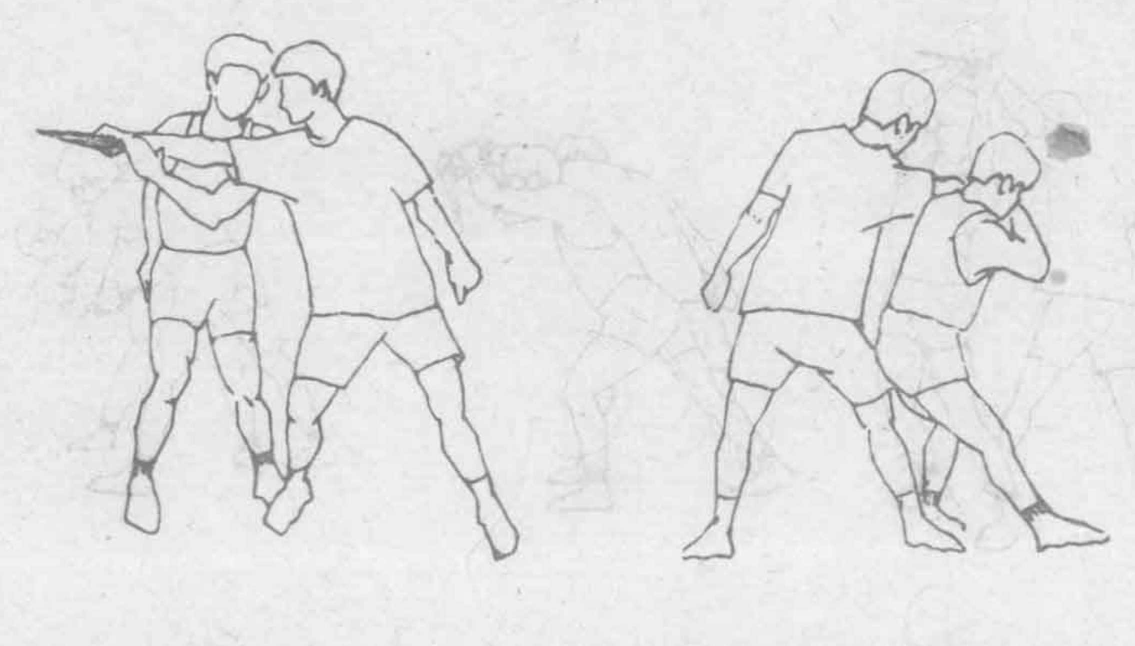


图 C 21　　　图 C 22　　　图 C 23

要点：左手拍捋抓腕一定要快速、准确、并与缩身跨步、转体协调配合。由于人的本能反应，当你把对方手臂拉向左前方时，他会本能地反其方向，向右后回撤，这时正好有利于抓腕上步划弧转体。由于反关节的作用，对方右臂会自然随你的转体划弧而内旋弯曲。这样正好握其腕反刺其腹了。全部动作一定要快速、准确、协调、连贯，借力发力，一气呵成。

1. 破刀顶腹部(B)

当持刀者从正面用刀尖顶住我腹部时见(图C 18)，我突然用左手向右后推拨并抓握对方持刀的右手腕，同时向左后缩身转体，右脚后撤半步见(图C 19，反图C 24)。紧接上动，左脚向右横跨步并向内扣膝，同时用右手与左手合力抓握对方右手腕，迅速向右转体蹲身，双手随转体翻拧下拉对方手腕，并用左肩托架对方右肘部，使对方右臂伸直形成反关节见(图C 25，图C 26)，左手抓牢对方手腕，右手顺势将刀夺下见(图C 27)。



反图 C—24　　　　图 C—25



图 C—26　　　　图 C—27

要点：左手拍捋抓腕与横跨半步转体翻身、双手拧腕要紧密衔接。要迫使对方直臂外旋，用肩扛手拉之力使其臂形成反关节，将其控制。

5. 破刀顶颈部（胸部）（A）

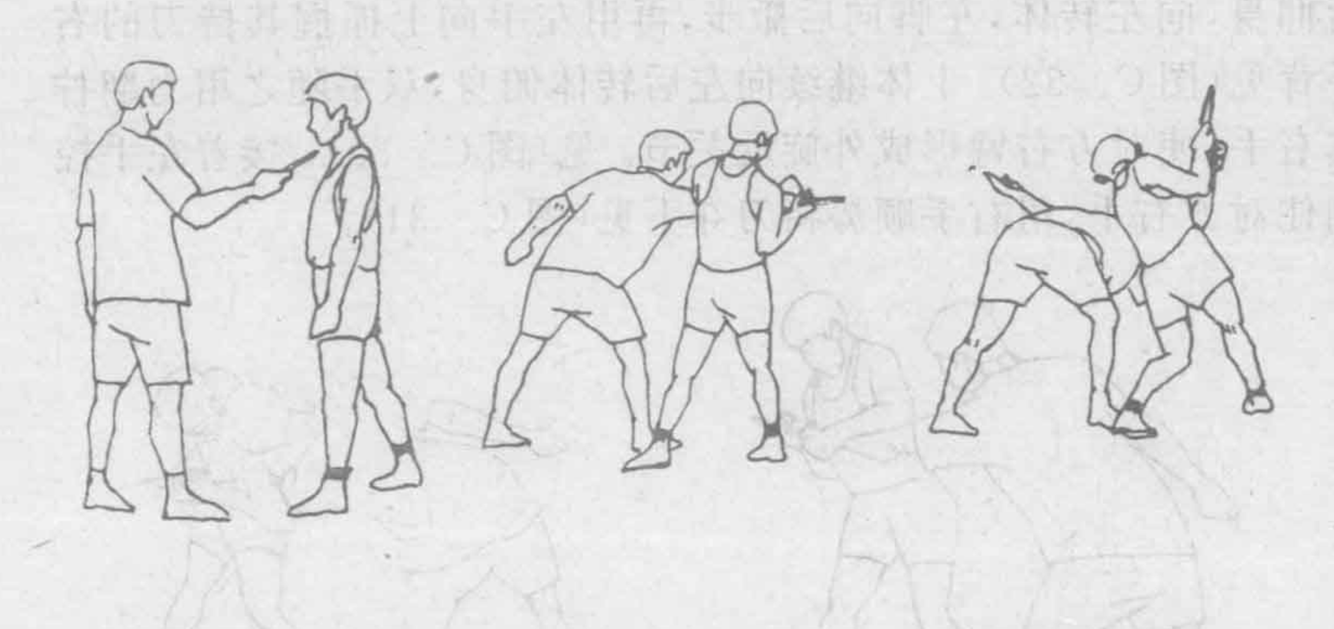


图 C—28　　　　图 C—29　　　　图 C—30

当持刀者从正面用刀尖顶住我胸部或咽喉时见(图 C—28),我突然上抬左手向右后推拨并抓握对方持刀的右手腕,同时迅速向左后仰身,向右转体,左脚随之向左横跨半步,并用右手与左手合力抓握对方右手腕见(图 C—29)。接着再向右略转体,借身体下蹲之力用左大臂腋下猛压对方右肘部,同时双手抓握对方手腕用力上抬,使其臂形成直臂反关节见(图 C—30)。左手控制住对方手腕、右手将刀夺下见(图 C—31)。

要点:左手向右后拍抓解脱是关键,一定要快速,突然、准确、有力。并与仰身转体紧密配合。左臂压肘,双手抓腕上抬要迅猛有力,并借左腿屈膝,上体坠压之力将其控制。



图 C—31

6. *破刀顶胸部(颈部)(B)*

当对方用刀尖顶住我胸或颈部时,见(图 C—28)。我突然上抬右手向左后推抓对方持刀的右手腕,同时迅速向右

后仰身，向左转体，左脚向后撤步，再用左手向上抓握其持刀的右手背见（图C—32）。上体继续向左后转体俯身，双手随之用力翻拧其右手，使对方右臂形成外旋反关节。见（图C—33）。接着左手控制住对方右手，用右手顺势将刀夺下见（图C—34）。



图 C—32



图 C—33

要点：与一动（A）相同，只是动作相反，所以产生的效果也是相反的。为了使对方右臂形成外旋反关节，左手四指要尽量扣住对方手掌拇指内侧，大拇指顶住对方掌背小指一侧，并使手心空虚，这样便于手指用力，能更好地控制住对方。



图 C—34

7. 坐势破刀顶咽喉

当我坐在靠背椅上，对方正面用刀尖顶住我的咽喉时见（图C—35），我突然抬左手向左上架拨对方持刀的右手腕，同时上体略向右侧倒，并向左转体转头。同时出右手从其右臂下方反手勾抓其肘外侧见（图C—36）。上体前探，

左手借力向前上推抓对方手腕，右手用力下拉其肘，迫使对方屈肘外翻。见(图C—37)。上动不停，右手前伸抓握自己左手，顺势起身，用右小臂上抬对方肘部，双手合力向下搬压对方手腕，使对方右臂形成90度屈肘仰翻状的反关节见(图C—38)。这时我右手顺势将刀夺下。



图 C—35



图 C—36



图 C—37

要点：左手向外架拨与上体侧倒左转要同时进行，动作一定要快速果断，同时要为折肘反关节作好准备。当对方刺空向回抽手的时候，右手拉肘，左手推腕要快速进行。并顺势完成折肘反关节夺刀的动作。



图 C—38

第二节　对直握匕首的破解反击法

一、破直刺腹部

1. 夹臂拧腕夺刀

动作说明:乙右势右手平端匕首与甲左势对峙见(图 C—39)。乙突然跨步进身直刺甲腹,甲左脚迅速向左横跨步,同时向右转体缩身,重心移至右脚躲过直刺见(图 C—40),用左臂夹抱乙右臂于腹前,左手与右手迅速抓握乙右手腕见(图 C—41,图 C—42)。接着后撤左脚,向左后转体,双手借力向上、向左、向下猛力翻拧乙腕、使乙被迫翻身倒地见(图 C—43)。甲右膝迅速跪压乙上体,左手顺势将匕首夺下。见(图 C—44)

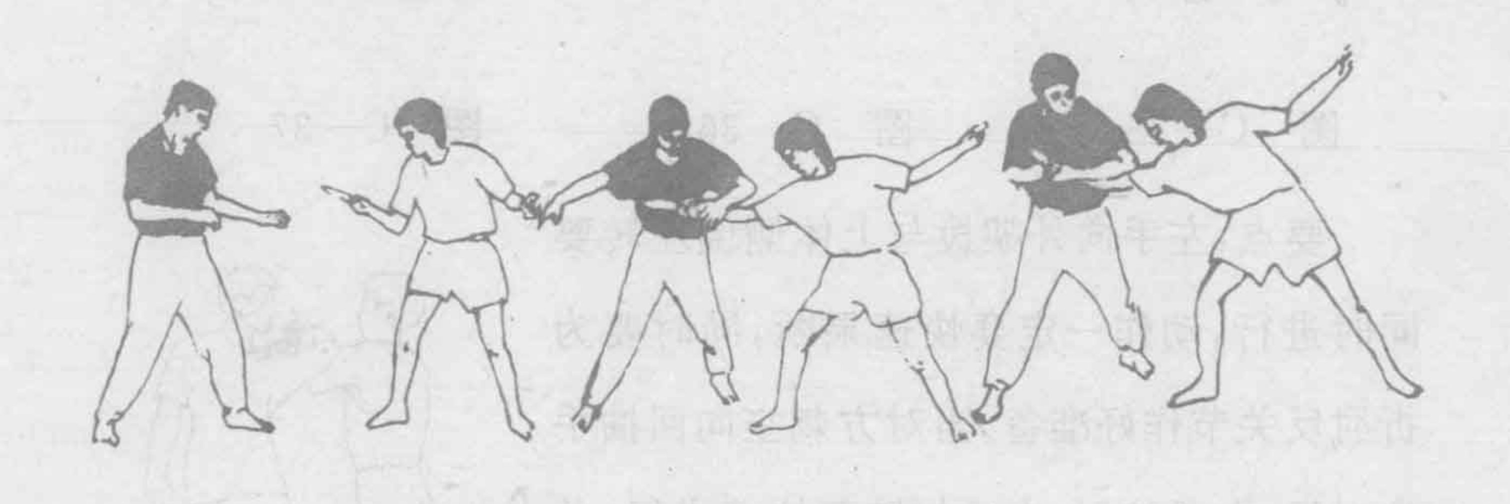


图　C—39　　　　图　C—40　　　　图　C—41

要点:跨步缩身转体躲闪直刺是关键。一定要快速稳健。并要与夹臂抓腕紧密衔接,快速撤步翻拧。全部动作要求快速、协调、连贯、有力,一气呵成。



图　C—42　　　　图　C—43　　　　图　C—44

2. 托肘拧臂折肩夺刀

动作说明：乙右势右手平端匕首与甲左势对峙见(图 C—39)。乙突然跨步探身直刺甲腹，甲左脚向外横跨步，同时向右转体缩身，左手向右上拍托乙右肘，右手抓握乙右掌部下按，使乙形成直臂反关节。见(图 C—45，图 C—46)。接着左脚向右前上步进身，左手向上托抬乙右肘、右手翻拧上提乙右腕，并向右后转体，使乙右臂外旋反折见(图 C—47)。接着左手回抓乙腕并下拉，并使肘臂上抬托架乙臂，将乙控制，右手顺势将刀夺下，反刺乙。见(图 C—48，C—49)。

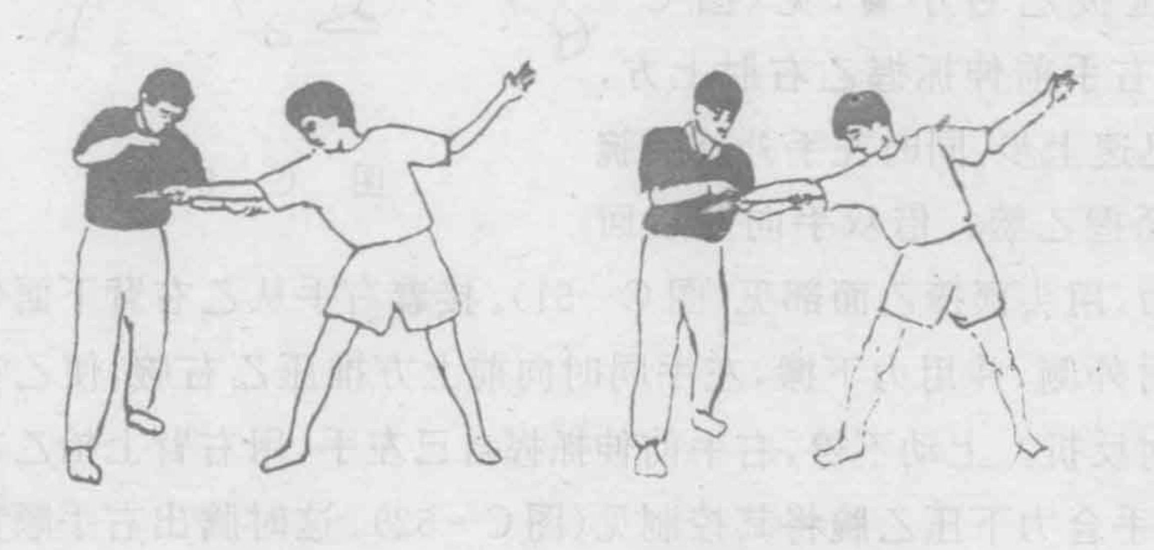


图　C—45　　　　图　C—46

要点：躲闪与抓腕托肘要同时进行并要在对方直臂的一瞬间使用好寸劲，以伤其肘。上步左手托肘与右手翻拧上提要配合协调，并借转体之力将其臂控制。



图 C—47　　图 C—48　　图 C—49

3. 压拨抓腕拉臂头撞，折肘夺刀。

动作说明：甲左势站立，乙上右脚探身直刺甲腹，甲右脚迅速向后撤步，向回缩身，同时用左手向左下压拨乙右小臂，见（图 C—50）。右手前伸抓握乙右肘上方，右脚迅速上步，同时左手外旋翻腕反手抓握乙腕。借双手向左后回拉之力，用头顶撞乙面部见（图 C—51）。接着右手从乙右臂下面勾抓乙肘外侧，并用力下搬，左手同时向前上方推压乙右腕，使乙右臂屈肘反折。上动不停，右手前伸抓握自己左手，用右臂上抬乙右肘，两手合力下压乙腕将其控制见（图 C—52）。这时腾出右手顺势

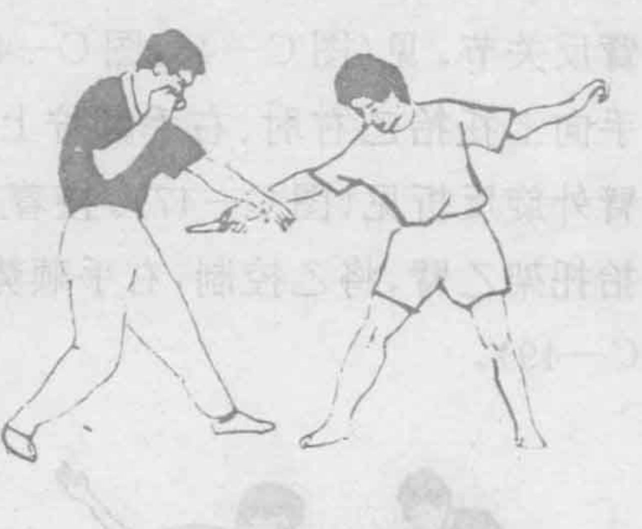


图 C—50

夺下匕首。见(图 C—53)。

要点：退步缩身与左手压拨要同时进行，以确保安全，右手抓臂，左手外旋抓腕要快速协调，头撞要狠，折肘要猛，要求连贯，迅速，一气呵成。



图 C—51　　图 C—52　　图 C—53

4. 侧闪抓腕顶肘击肋折肘拿肩

动作说明：乙右势右手平端匕首与甲左势对峙见(图 C—54)。乙突然跨步进身直刺甲腹，甲右脚迅速向右后跨步，并向左转体缩身躲过直刺，同时右手向左后拍捋乙右小臂见(图 C—55)。接着将乙右手腕交于左手抓握，右脚上步，同时用右顶肘猛击乙右肋见(图 C—56，C—57)。接着用右小臂回勾乙右肘，同时左手向前下方推送乙腕，使其右臂向背后屈肘见(图 C—58)，上动不停，左脚向乙身后上步，右手向上插伸抓按乙右肩，同时向右后转体，左手推送乙右腕至背上部，将其控制。见(图 C—59)。

要点：跨步转体缩身与拍捋抓腕要同时进行。换手抓腕，上步顶肘，要快速协调、迅猛有力，并与折肘拿肩紧密衔接。

图 C—54　　图 C—55　　图 C—56

图 C—57　　图 C—58　　图 C—59

5. 急退步双手抓腕，上步左后转身反刺。

动作说明：乙右势右手持刀与甲左势对峙，见（图 C—54）。乙进步逼近接跨步直刺甲腹，甲后滑步接急退步并向后缩身，同时双手前伸向下抓捋乙手腕，并向身体右侧斜领。见（图 C—60）。上动不停，右脚迅速向左前上步，双手抓握乙右

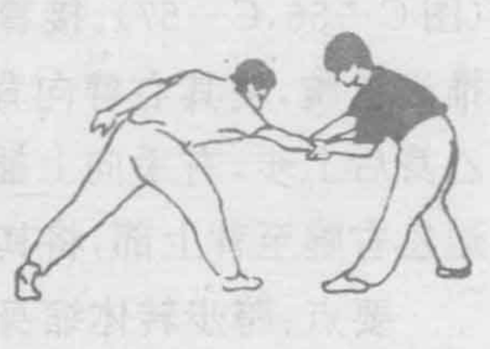


图 C—60

腕随上步向下向左前上方划弧，见(图C—61，C—62)，接着向左后转体并后撤左脚，见(图C—63)。双手抓牢乙右腕用力向身体左后方回手反刺乙腹见(图C—64)。

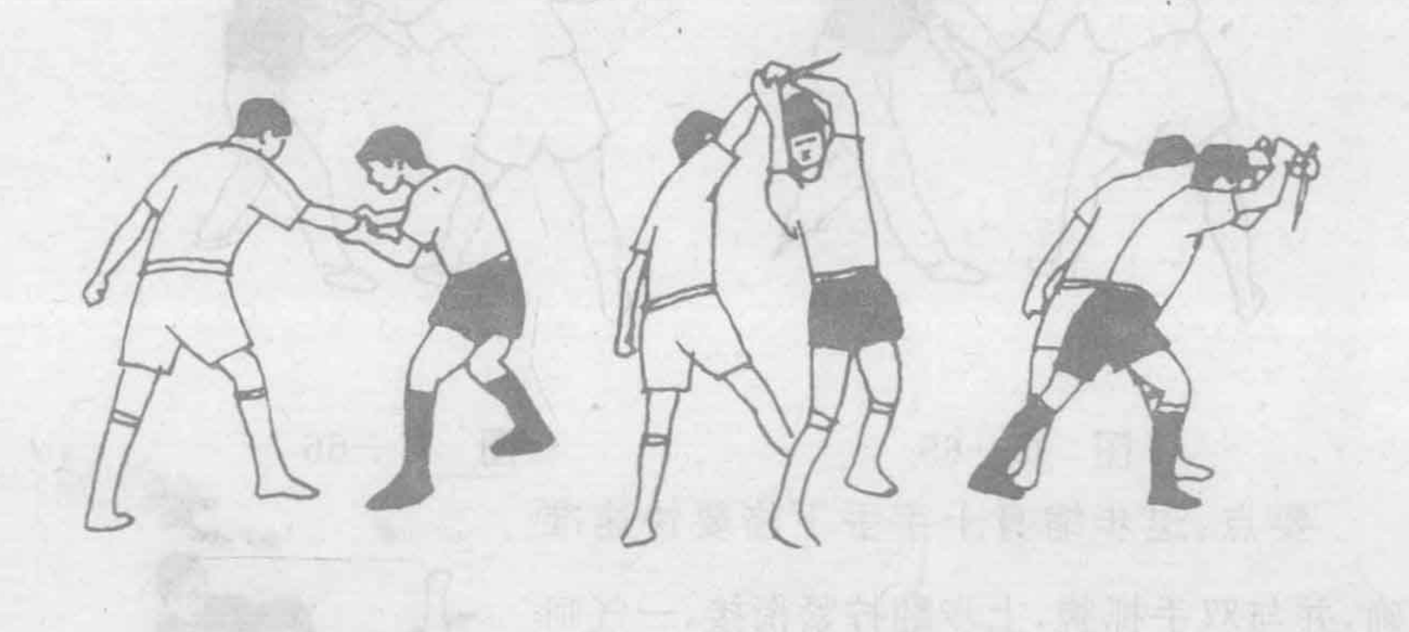


图 C—61　　图 C—62　　图 C—63

要点：向后急退，缩身，双手抓腕要同时进行，双手抓腕，上步划弧，翻身转体，退步反刺，要快速协调、一气呵成。



图 C—64

6. 十字手下格拧腕夺刀

动作说明：乙右势右手持刀与甲左势对峙，见(图C—54)。乙突然跨步进身直刺甲腹，甲向后缩身，上体前俯，两小臂交叉(左臂在上)向下格压乙右小臂见(图C—65)。上动不停，两手翻腕抓握乙右手(两手四指扣拿乙右手掌心刀柄，两手拇指顶压其掌背)。见(图C—66)。接着右脚上步，向左转体俯

身，双手用力向左下拧压乙腕，将其控制见（图 C—67）。



图　C—65



图　C—66

要点：退步缩身十字手下格要快速准确，并与双手抓腕，上步翻拧紧衔接，一气呵成。



图　C—67

7. 前脚弹踢持刀手腕

动作说明：当乙右手平端匕首逼近甲时，甲迅速向后仰身同时起左腿弹踢乙右手腕见（图 C—68、C—69）。

要点：此动作是先发制人，一定要掌握好时机和距离。起腿要迅猛，果断、准确、有力，最好一脚就能把对方手腕踢断。

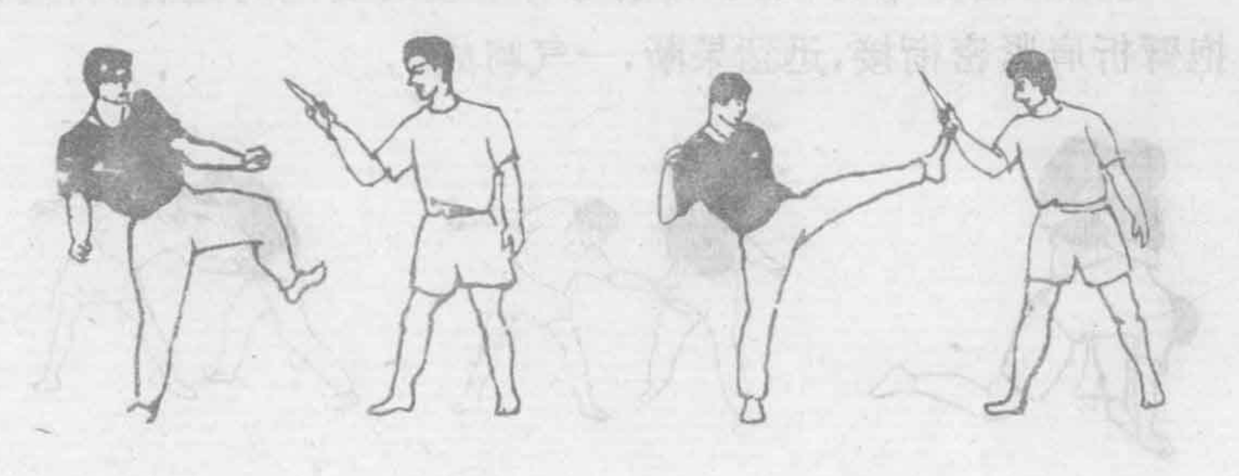


图 C—68　　　　图 C—69

8. 格削锁肘踢腹抱臂折肩夺刀

动作说明：乙右势右手持刀与甲左势对峙，乙突然跨步进身直刺甲腹，甲右脚迅速向右后跨步急退，并向左转体缩身、同时左手向下向左格削乙右小臂，右手向下向右扣压乙右肘外侧，将乙肘锁住见(图 C—70)。接着左手外旋抓握乙腕，同时起右脚猛踢乙腹部见(图 C—71)。右脚前落，同时右手换抓乙右小臂见(图 C—72)。接着向右后坐胯，拧腰，压肘并上抬乙臂，使乙跪地见(图 C—73)。这时左手顺势将刀夺下。

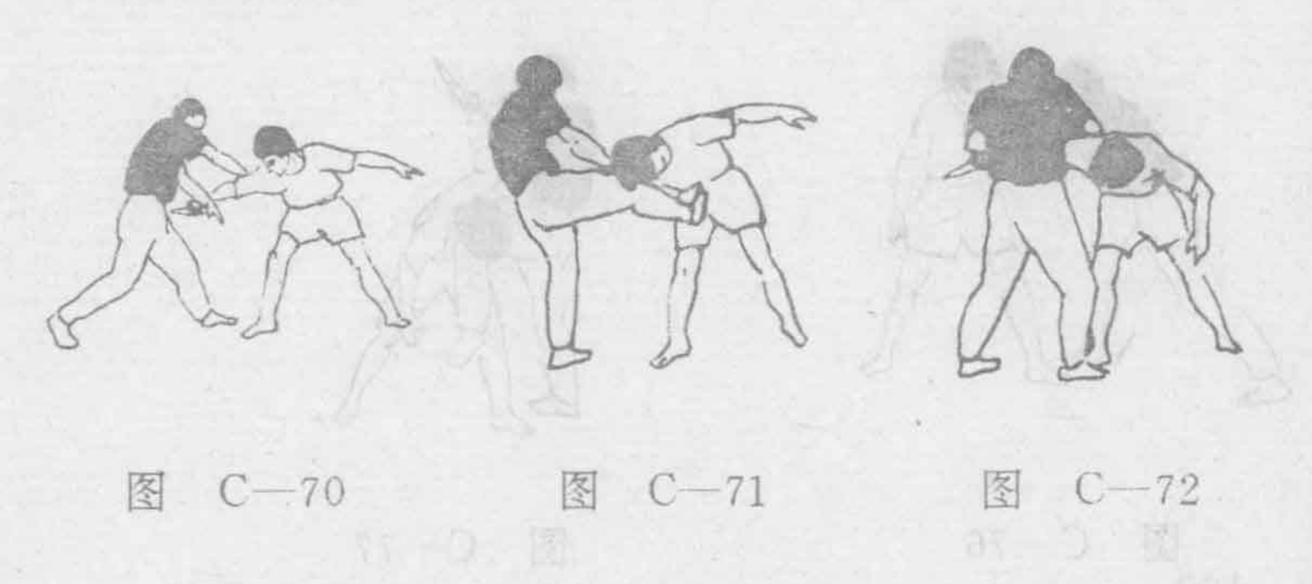


图 C—70　　　　图 C—71　　　　图 C—72

要点：退步缩身，左手格削与右手按肘要同时进行，并与踢腹抱臂折肩紧密衔接，迅猛果断，一气呵成。



图 C—73　　　　图 C—74　　　　图 C—75

9. 拍捋抓腕摆拳击面，勾脖顶膝击腹

动作说明：乙右势右手持刀与甲左势对峙，乙跨步进身直刺甲腹，甲右脚向右后急退步，并向后缩身，同时用左手向右后拍捋乙右小臂，并抓握其手腕见(图 C—74)，接着左脚向前移步，上体前探左转，用右摆拳猛击乙面部见(图 C—75)。上动不停，左手向下向左前上方推送乙右腕，同时右手经乙右肩上方前伸，回手勾住乙颈后侧见(图 C—76)。右手用力向右下方勾拉，左手上提乙右臂，同时起右膝顶击乙面部。见(图 C—77)。然后用右手顺势将刀夺下。

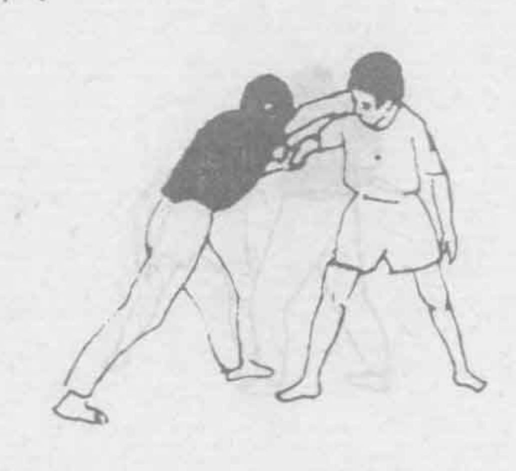


图 C—76



图 C—77

要点：退步缩身与左手拍捋抓腕要同时进行，左手要前伸再向右后斜拍，尽量拍在对方右小臂中间，再下滑抓腕。抓腕要牢，摆拳要重，膝撞要狠。要求快速连贯、协调有力、一气呵成。

10. 阻刺抓腕翻身转体、拧臂踢面

动作说明：乙右势右手平端匕首与甲左势对峙。乙跨步进身准备直刺甲腹，甲不等其出手，迅速前伸左手抓住乙右手腕，并向前下推按见（图 C—78）。接着向右提摆，右手随机抓握乙右腕见（图 C—79）。右脚经左腿前向左后落步，上体随之迅速向左翻转，同时双手抓住乙腕顺势翻转一周，使乙在反关节的作用下被迫俯身向前见（图 C—80，C—81）。接着起右脚猛踢乙面见（图 C—82）。然后顺势将刀夺下。

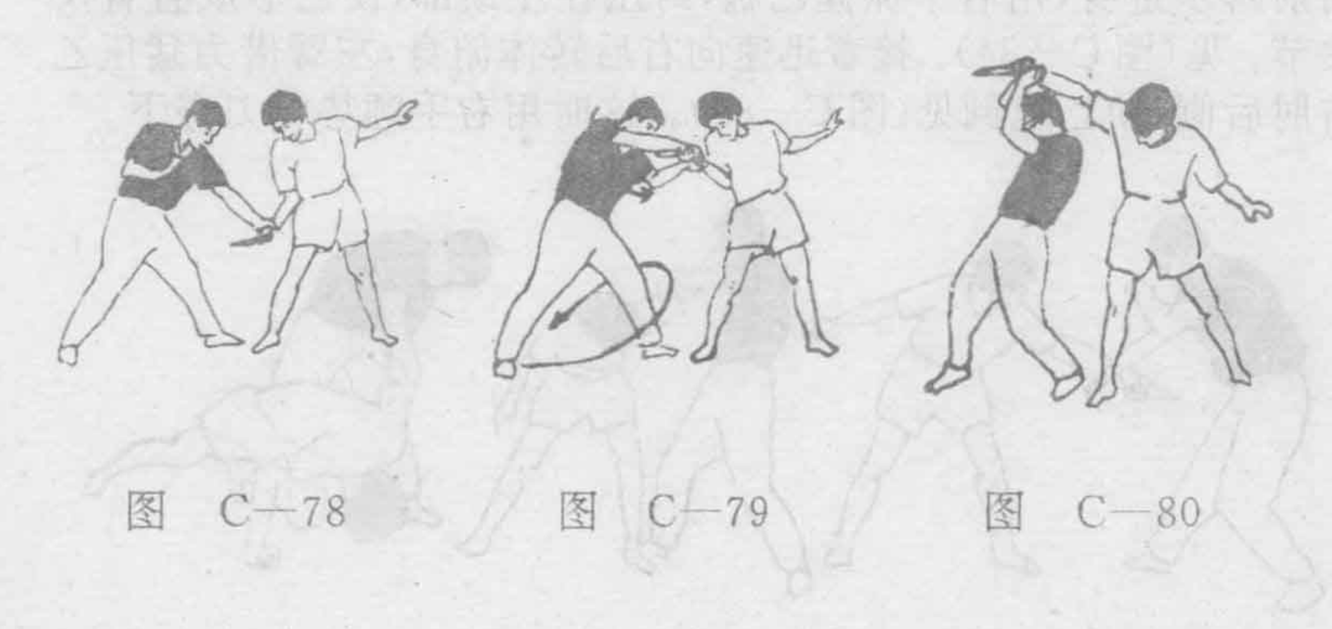


图　C—78　　　图　C—79　　　图　C—80

要点：掌握好时机，抓腕要快速，准确，左手抓腕向右提摆，一是为了调引对方向回犟劲，二是为了有利右手抓腕这样双手可以合力顺势向左翻转。右脚向前，向左后绕步要快。并与翻身协调一致。



图 C—81　　　　图 C—82

11. 封圈缠臂压肘夺刀

动作说明：乙右势右手持刀与甲左势对峙乙跨步进身端刀直刺甲腹，甲右脚略向右后退步，并向回缩身，同时用左手下格外拨乙右小臂见（图 C—83）。并向上向右下屈肘缠绕乙右臂，同时左脚向前跨步进身，用右手抓握乙腕，封压在左颈部，使乙形成直臂反关节。见（图 C—84）。接着迅速向右后转体俯身，左臂借力猛压乙右肘后侧，使乙跪倒见（图 C—85）。这时用右手顺势将刀夺下。

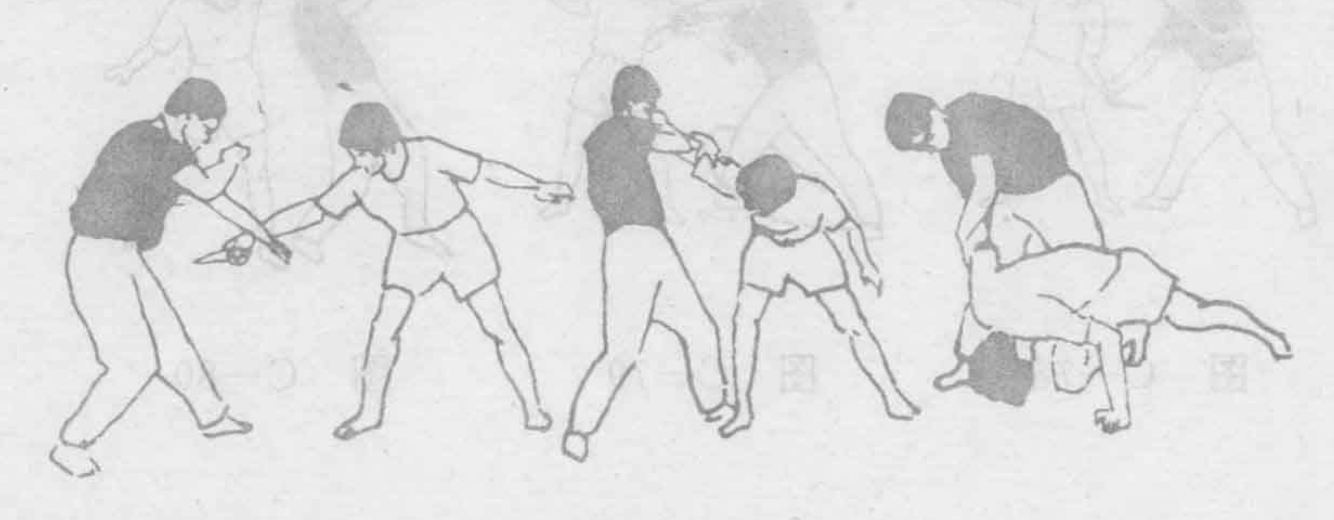


图 C—83　　　　图 C—84　　　　图 C—85

要点：掌握好距离，向后退闪距离不要过大，并要做到封挂后迅速跨步进身的准备，左手封挂后始终要贴在其右臂，将其缠裹压住。左手缠压与右手抓腕要同时进行，整个动作要快速、连贯、准确、有力、一气呵成。

要点：掌握好距离，向后退闪距离不要过大，并要做到封挂后迅速跨步进身的准备，左手封挂后始终要贴在其右臂，将其缠裹压住。左手缠压与右手抓腕要同时进行，整个动作要快速、连贯、准确、有力、一气呵成。

12. 防刺缠臂别腿折肘

动作说明：乙右势右手持刀与甲右势对峙，见（图 C—86）。乙跨步进身直刺甲腹，甲左脚略后退步，向后缩身，同时用右手向右下格削乙右小臂见（图 C—87）。并迅速向右向上向左缠绕乙右小臂，左手同时抓握其腕见（图 C—88）。接着右脚向前跨步落于乙右腿后、左手与右臂将乙右臂锁抱住见（图 C—89）。右腿别住乙右腿，上体前俯、右手向内扣压其肘、左手向下翻拧其腕，将乙摔翻倒地见（图 C—90）。右手顺势将刀夺下。



图 C—86　　图 C—87

C—88　　图 C—89　　图 C—90

要点：右手格削直刺与缠臂，左手抓腕要紧密衔接。跨步别腿，折肘拧腕要快速、果断、整个动作要一气呵成。

13. 拍捋换手抓腕反掌击喉拉肩勾踢摔

动作说明：乙右势右手持刀与甲左势对峙，乙跨步进身直刺甲腹，甲左脚迅速向左横跨步，同时向右转体，向后缩身，重心移至左脚、同时用左手向右后拍捋并抓握乙右腕见（图 C—91）。接着右手换抓其腕，用左掌横击乙咽喉见（图 C—92，C—93），上动不停，左手抓其右肩向乙身后猛拉，同时起左脚勾踢乙右脚腕后侧，将其摔倒见（图 C—94）。然后将刀夺下。

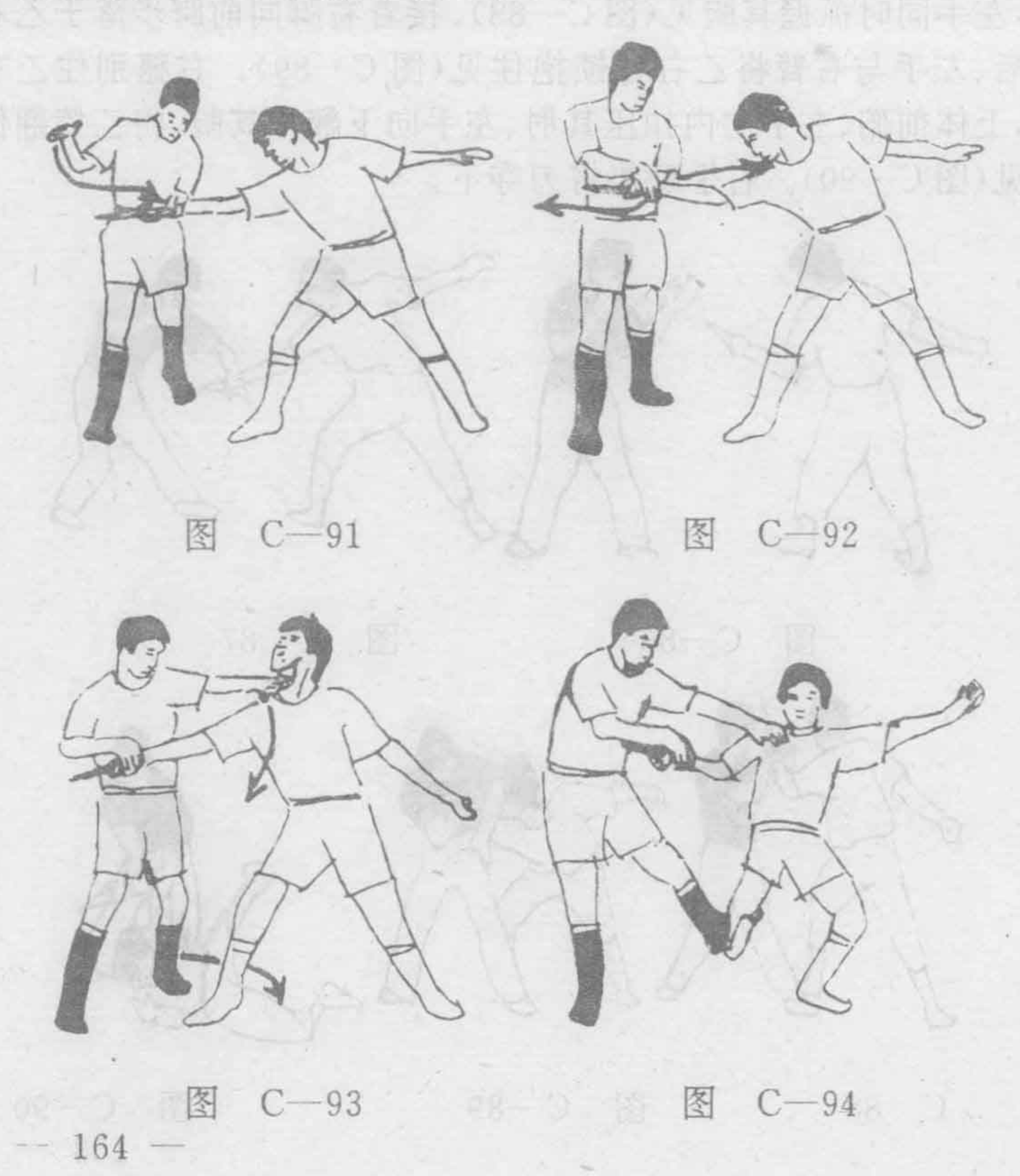


图 C—91　　图 C—92

图 C—93　　图 C—94

要点：左手拍抓乙右腕后，迅速交给右手抓握，腾出左手横掌击喉。击喉要准、要狠，并与拉肩勾踢紧密衔接、迅猛、果断、干脆有力。

二、破直刺胸、面

1. 架防接上步折肘夺刀

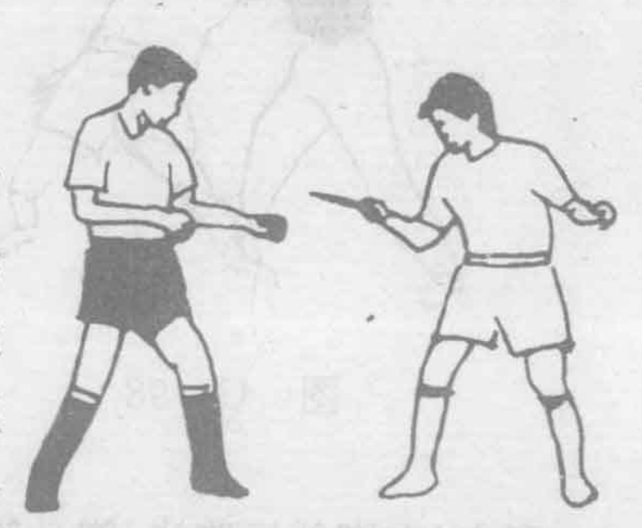


图 C—95

动作说明：乙右势右手持刀与甲左势对峙见（图 C—95），乙突然跨步进身直刺甲左胸，甲右脚迅速向右后跨步，蹲身躲闪，同时抬左手向上托架乙右小臂见（图 C—96）。上动不停，左手向前上架推乙右小臂，同时右手伸至乙右臂下方，反手勾抓其肘弯向下扳拉，上体前探，见（图 C—97）。接着右手前伸抓握自己左手，双手合力向下扣压乙右腕，同时右臂别住乙右肘向上托抬，使乙右臂形成 90 度屈肘反折，将其控制见（图 C—98），然后右手顺势将刀夺下。见（图 C—99）。

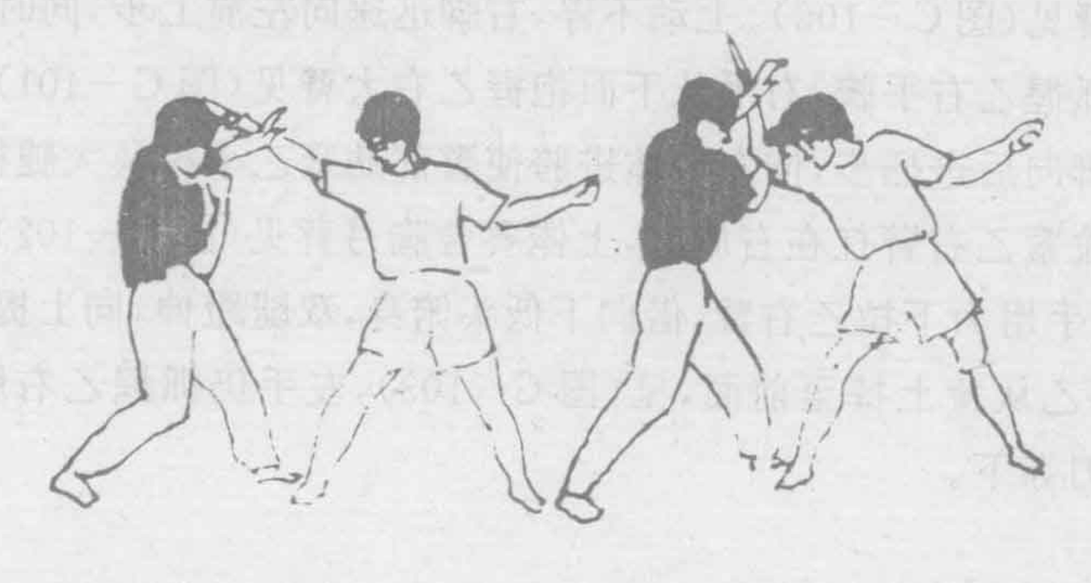


图 C—96　　　　图 C—97

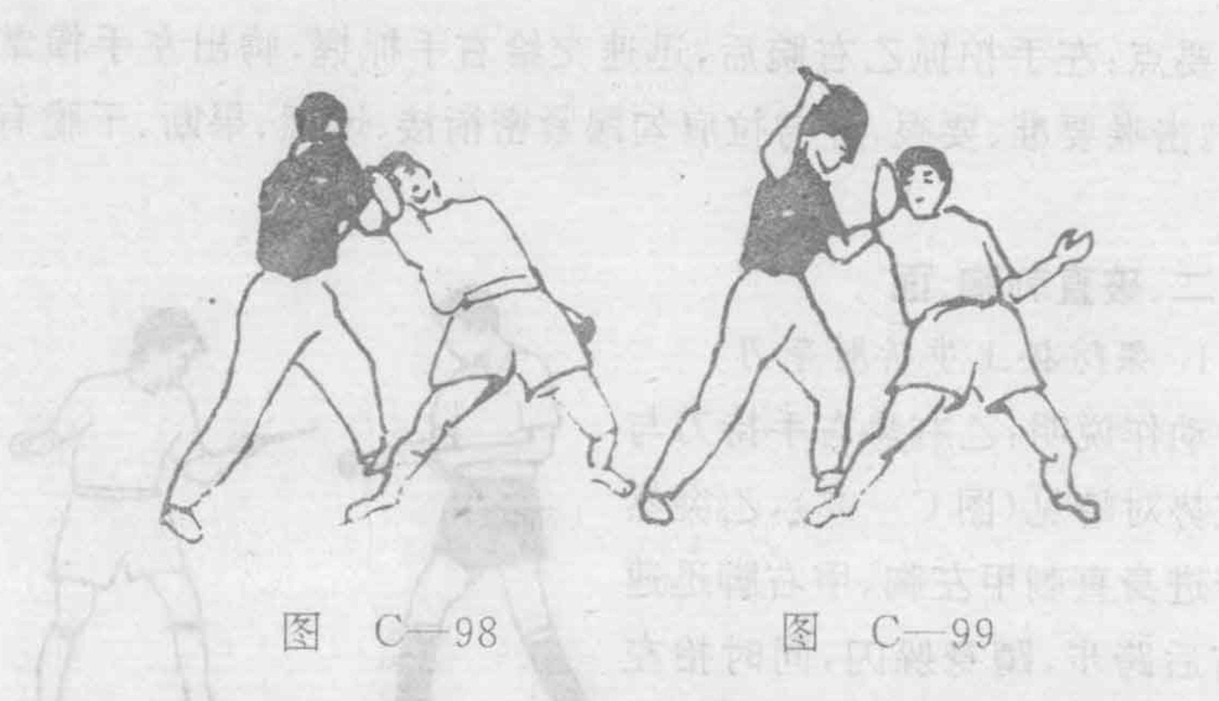


图　C—98　　　　　　图　C—99

要点：右脚斜后跨步，蹲身躲闪要快，后移幅度不要过大，左手上架要准，并与进身推腕，拉肘紧密衔接，折肘要利用上体前压和手，臂的扣抬之力。

2. 架防捋手抓臂上步转体过背摔

动作说明：乙右势右手持刀与甲左势对峙，乙突然跨步进身直刺甲胸，甲右脚迅速向右后略跨步蹲身躲闪，同时上抬左手托架乙右小臂见(图 C—100)。上动不停，右脚迅速向左前上步，同时左手后滑抓握乙右手腕，右手从下面抱握乙右大臂见(图 C—101)。接着左脚向后进插步，向左转体进胯使臀部贴紧乙小腹及大腿根部，双手拉紧乙右臂扛在右肩上，上体要含胸弓背见(图 C—102)。然后，双手用力下拉乙右臂，借向下低头俯身，双腿蹬伸，向上提臀之力，将乙从背上摔至前面，见(图 C—103)，左手仍抓握乙右腕，右手将刀夺下。

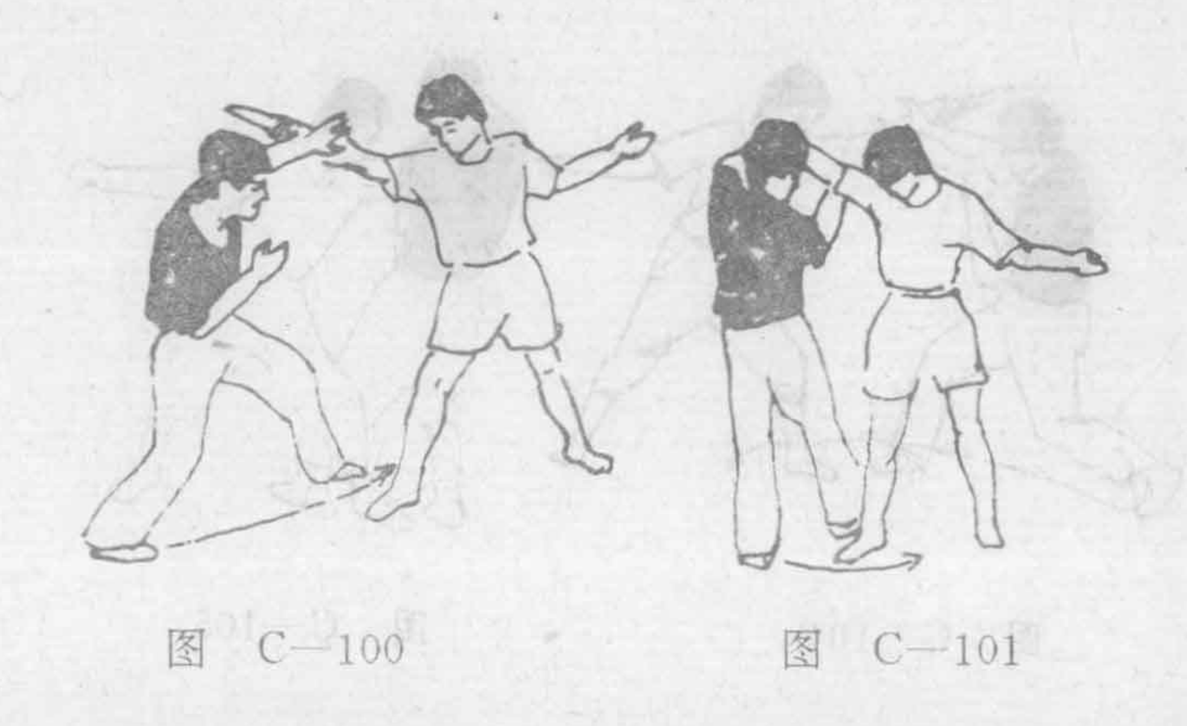
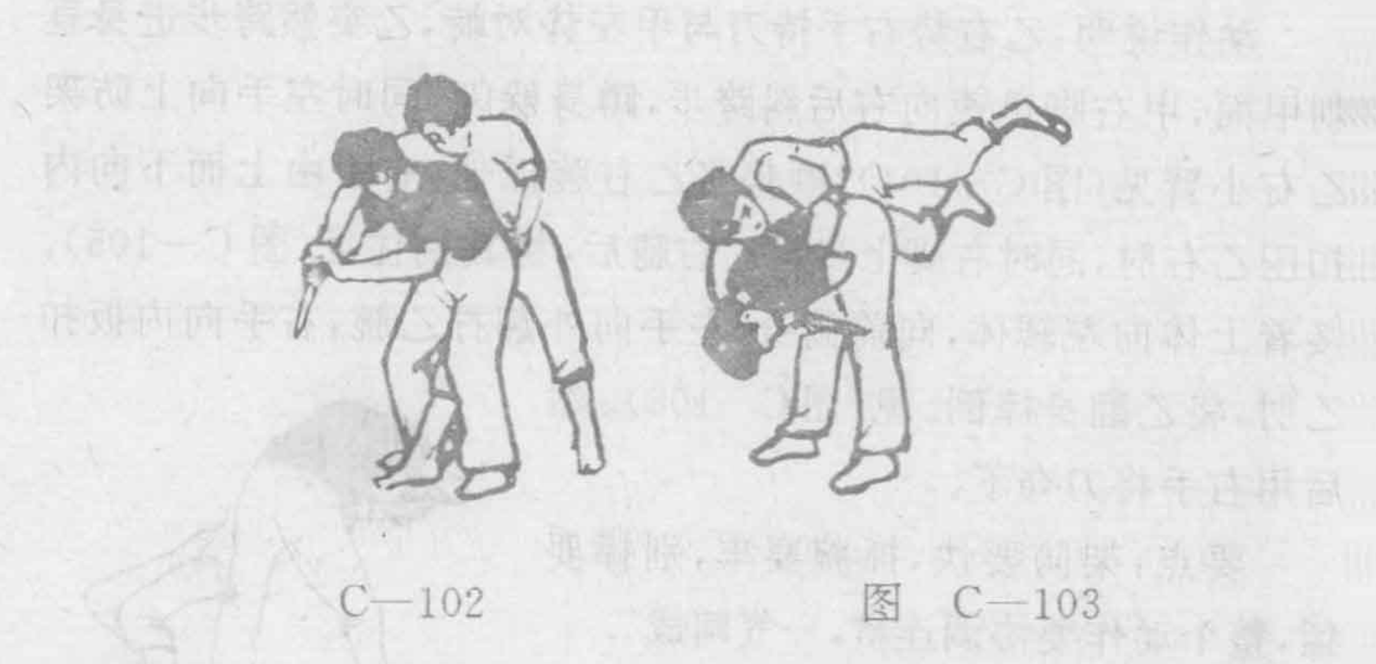


图 C—100　　图 C—101



C—102　　图 C—103

要点：防刺与上动相同，捋手抓腕抱臂，上步转体背摔的技术同摔跤一章中的过背摔。要求快速、协调、连贯、一气呵成。

3. 架防抓腕拧臂别腿摔

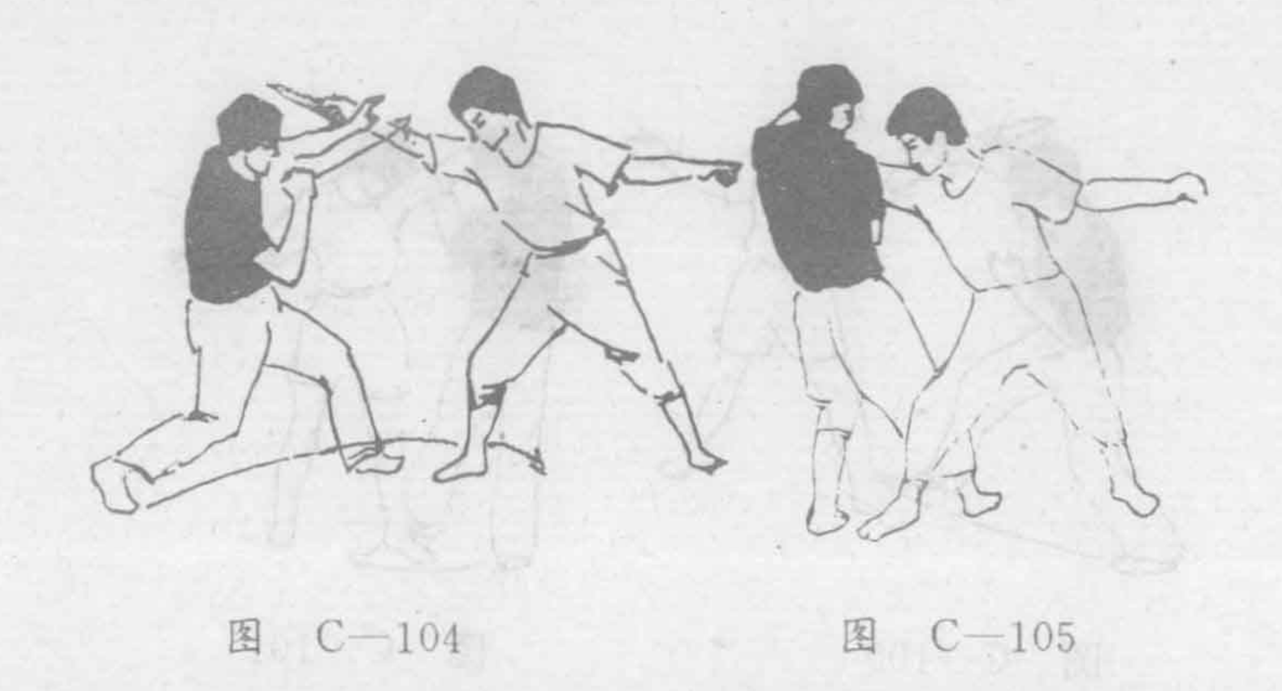


图 C—104　　　　　　图 C—105

动作说明:乙右势右手持刀与甲左势对峙,乙突然跨步进身直刺甲面,甲右脚迅速向右后斜跨步,蹲身躲闪,同时左手向上防架乙右小臂见(图 C—104),顺势将乙右腕抓住,右手由上而下向内扣压乙右肘,同时右脚上步至乙右腿后,将其别住见(图 C—105)。接着上体向左转体,向前俯身,左手向外翻拧乙腕,右手向内扳扣乙肘,将乙翻身摔倒。见(图 C—106)。然后用右手将刀夺下。



图 C—106

要点:架防要快,抓腕要牢,别摔要猛,整个动作要协调连贯,一气呵成。

4. 削防锁臂跪步拧腕折肘摔

动作说明:乙右势右手持刀与甲右势对峙。见(图 C—107)。乙突然跨步进身直刺甲面,甲左脚迅速向左后略跨步,向左偏头,并向右转体躲闪,同时左手向右后拍削并抓握乙右手腕右臂从上面锁压乙肘见(图 C—108,C—109)。上动不停,左手抓乙右腕向左下翻拧,右臂

同时向下插压乙肘，上体随之向左转体，右腿跪地，使乙在反关节的作用下翻身倒地。见(图 C—110,C—111)。然后用右手将刀夺下。

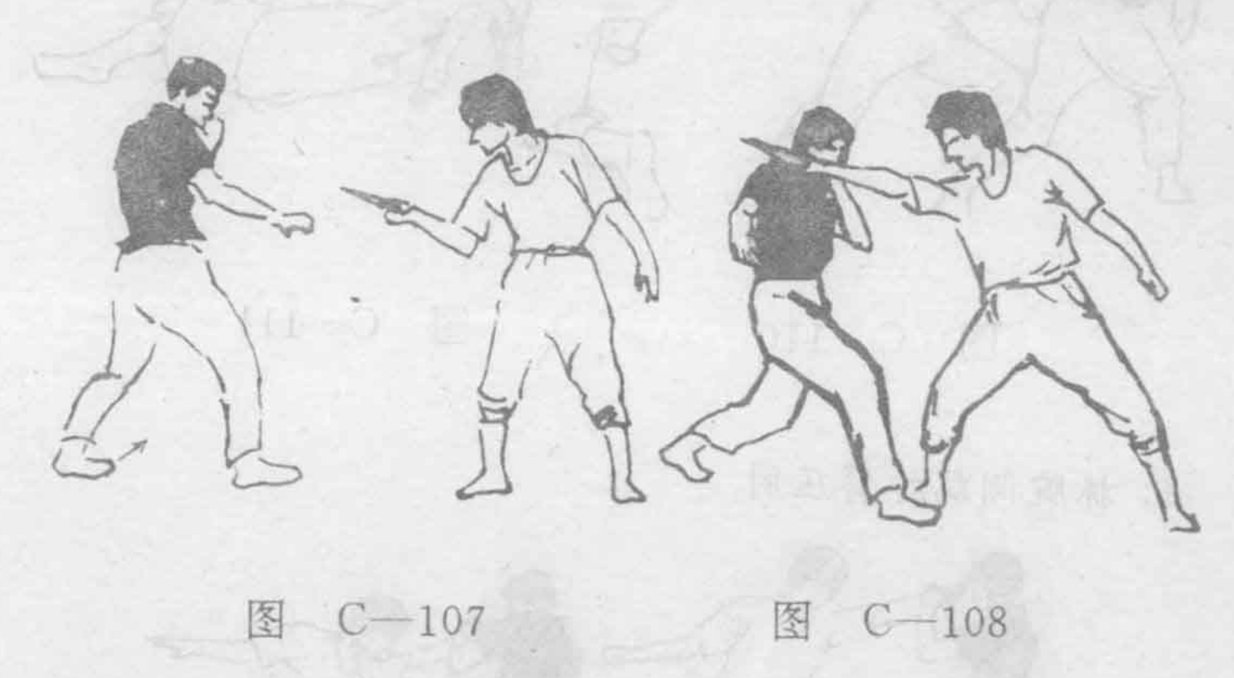


图 C—107　　　　图 C—108

要点：跨闪拍削与锁臂要快速、连贯、并与拧腕折肘，转体跪压紧密衔接，一气呵成。



图 C—109

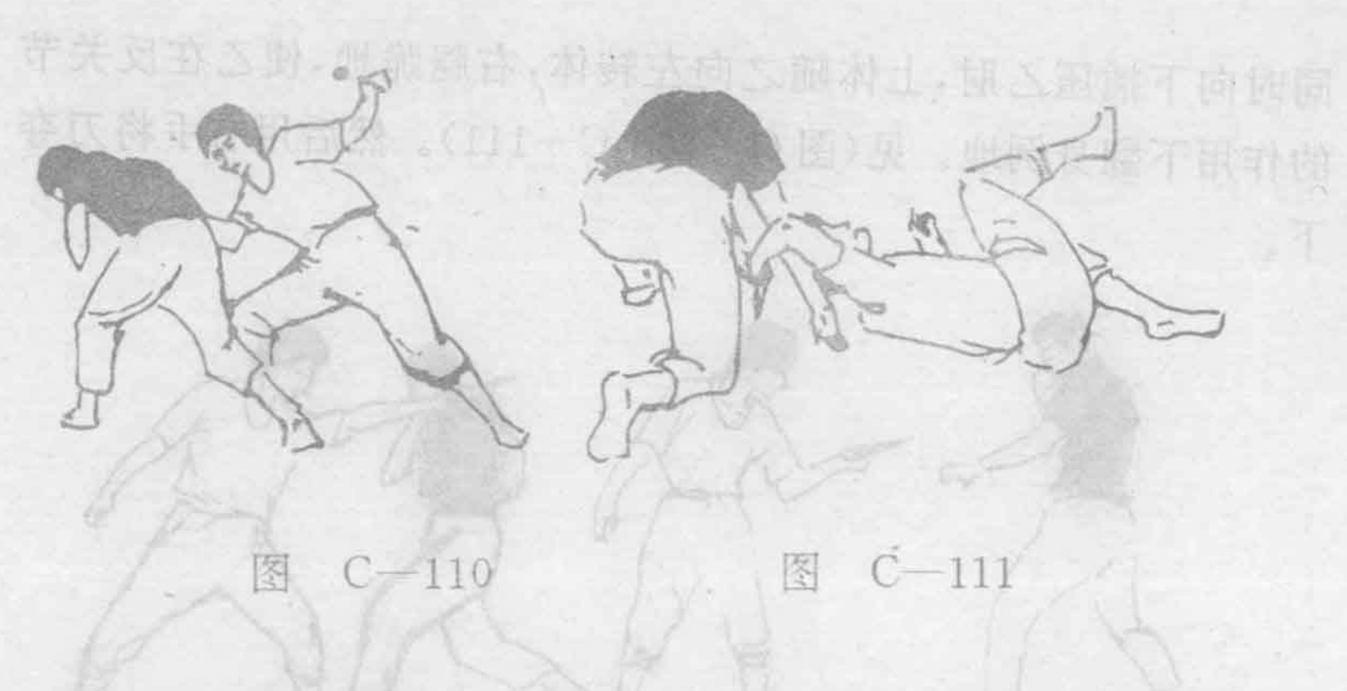


图 C—110　　　　图 C—111

5. 抓腕侧踹拧臂压肘

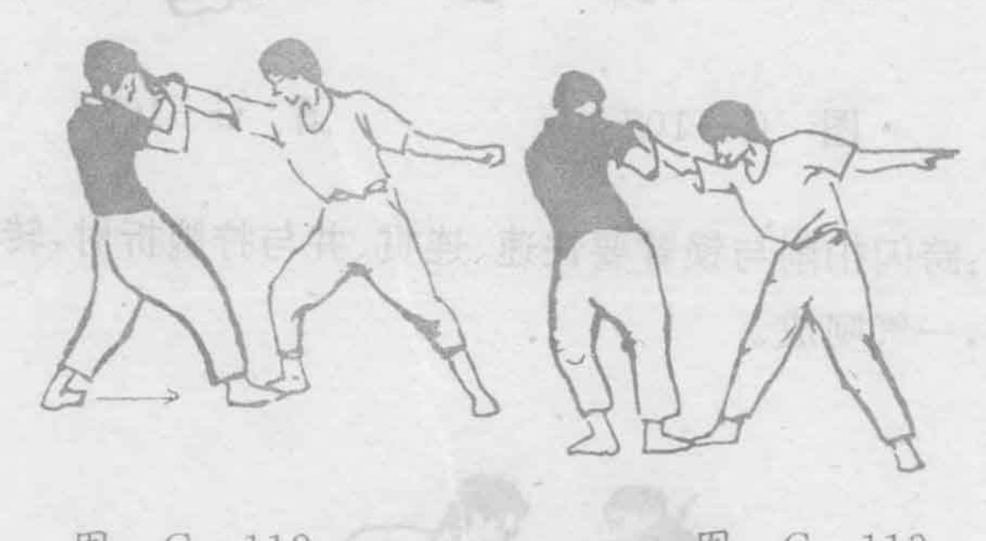


图 C—112　　　　图 C—113

动作说明：乙右势右手持刀与甲右势对峙，见(图 C—107)。乙突然跨步进身直刺甲胸部，甲左脚向右后迅速横摆步，向左略转体，向右后仰身偏头，同时右手向左后拍捋乙右腕部，左手随之夹握乙右手腕见(图 C—112)，上动不停，左脚向前跟步，并迅速起右腿侧踹乙肋腹，见(图 C—113，C—114)。接着右脚回落至身后，向右转体，双手握紧乙腕随转体用力翻拧，并用左臂腋下猛压乙肘，

同时双手上抬乙腕，将其控制见（图 C—115，C—116）。这时右手顺势将刀夺下。

要点：后摆步仰身拍捋乙腕时，要掌握好重心。双手抓腕要牢，跟步侧踹要快，要狠，并与向回落步、转体、拧腕、压肘紧密衔接。如对方全力抗挣，还可利用跪地压肘，将其制服。

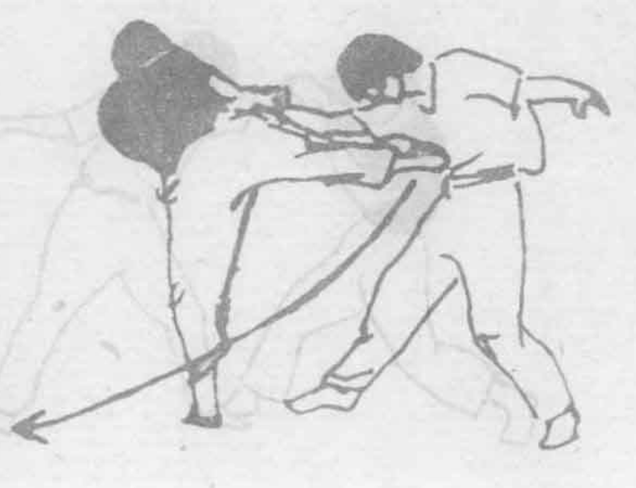


图 C—114



图 C—115



图 C—116

6. 架拨抓腕扑面掌拉胸顶膝击裆

动作说明：乙右势右手持刀与甲左势对峙。乙突然跨步进身直刺甲颈部，甲右脚向右后略跨步，并迅速蹲身，同时用左手上架外拨乙右小臂见（图 C—117），并顺势抓握乙腕。接着向前探身，右手五指分开直扑乙面，并用食指和中指戳击乙双目见（图 C—118）。上动不停，右手抓住乙前衣领，用力向腰间回拉，同时起右膝顶撞乙裆腹部见（图 C—119，C120）。当乙受到重创后，甲右手就可顺利

将刀夺下。

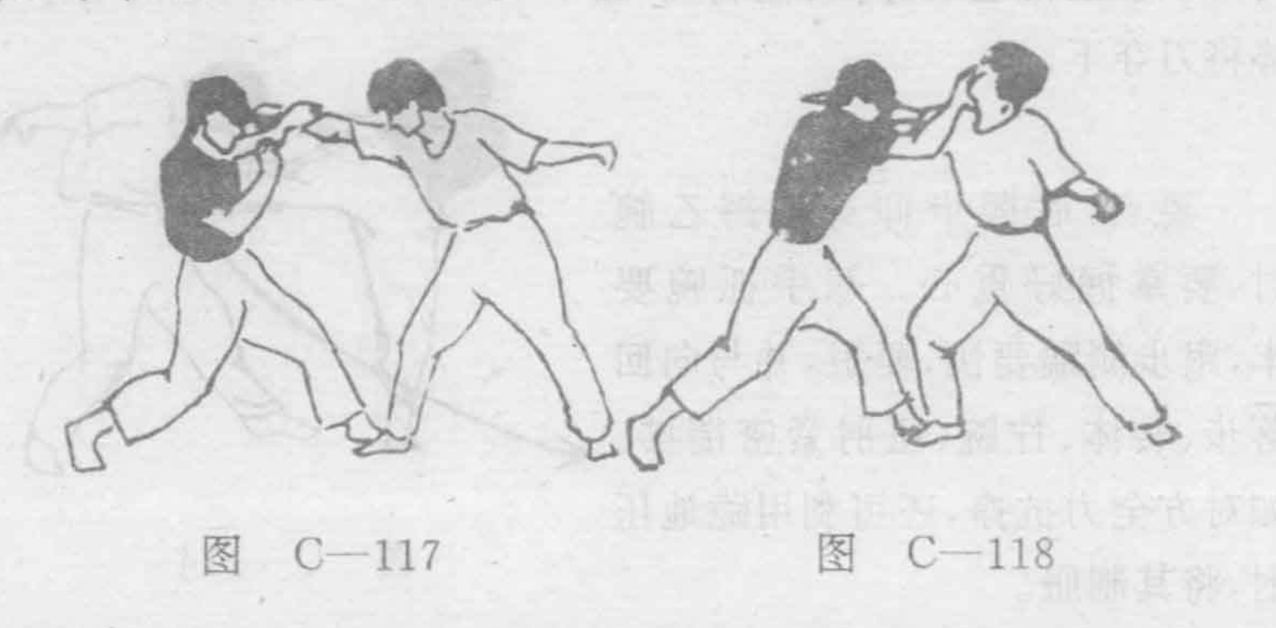


图 C—117　　　　图 C—118

要点：躲闪架拨要快，左手抓腕要牢，并与扑面掌戳目紧密衔接。拉领膝撞要同时，上下协调，迅猛有力。

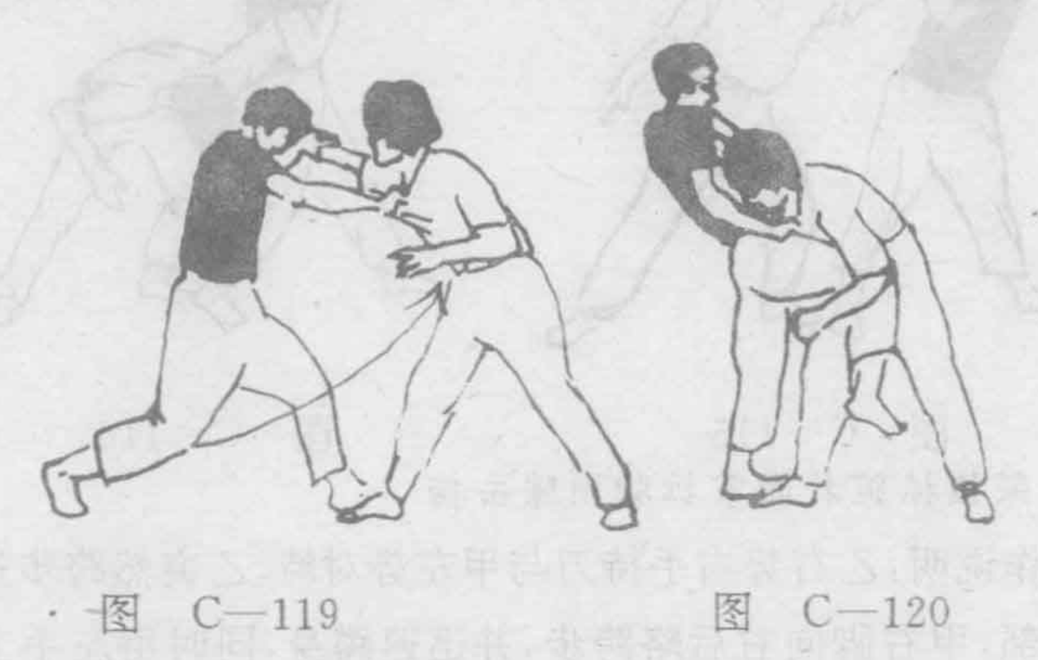


图 C—119　　　　图 C—120

7. 侧踹腿击膝

动作说明：乙右势右手持刀与甲左势对峙，甲当乙向前跨步逼进前刺的一瞬间，上体迅速向右侧倒，同时起左腿侧踹乙右膝。见

(图 C—121)，控制双方距离。

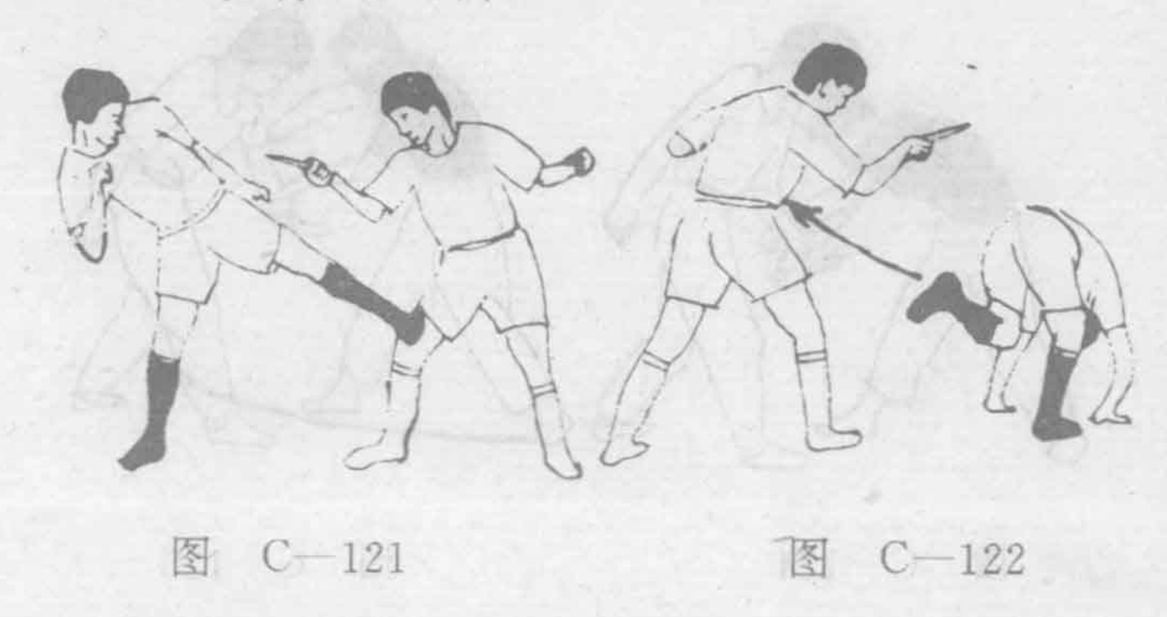


图 C—121　　　　图 C—122

要点：掌握好距离，抓住时机，快速起腿，击中对方腿后，要快速向后跳开。

8. 转体俯身撑地后蹬腿击胸腹

动作说明：乙右势右手持刀与甲左势对峙，乙跨步进身直刺甲胸，甲迅速向右后转体向下俯身双手按地，同时左腿屈膝后提见(图 C—122)。接着右腿蹬伸，双手撑地，左腿用力向后猛蹬乙腹胸。见(图 C—123)。

图 C—123

要点：转体俯身撑地要快，并与后蹬腿紧密衔接。形成快速躲闪还击的动作，一定要掌握好时机，判断准距离。

三、破挑刺腹部

1. 十字手下截抓腕扳肘扫踢摔

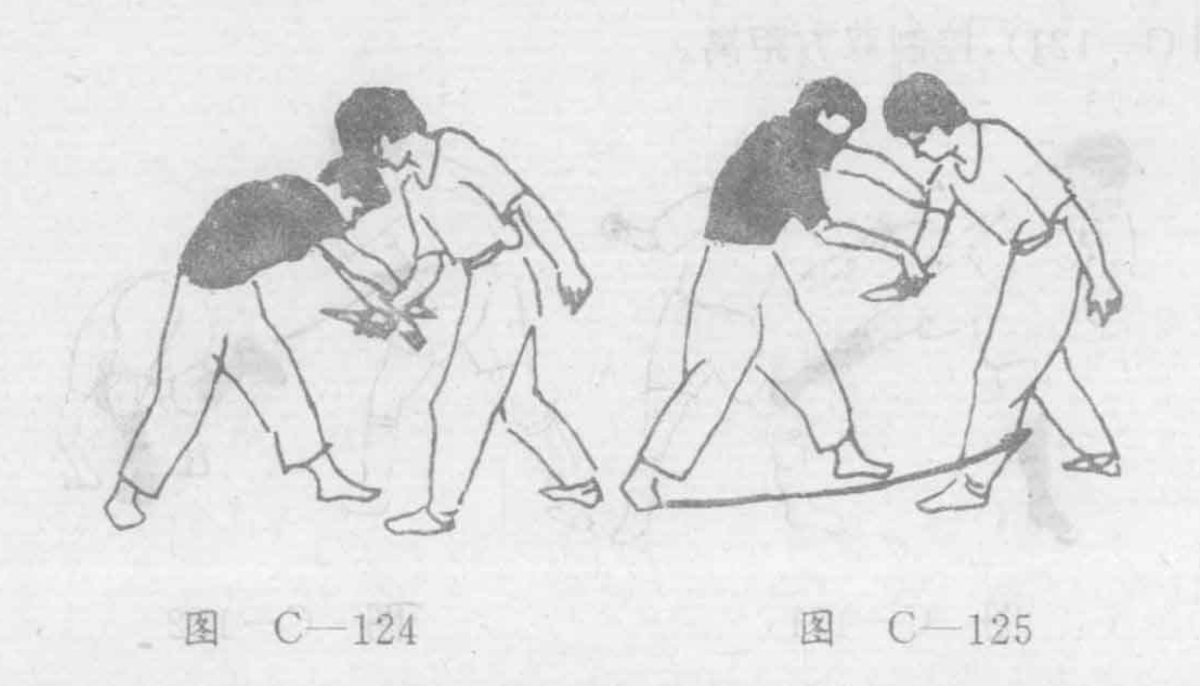


图 C—124　　　　图 C—125

动作说明：甲左势站立，乙突然上左脚进身用右手刀挑刺甲腹，甲迅速向后退步缩身，上体前俯，同时两小臂十字交叉（右臂在上）向下阻截乙右小臂。见（图 C—124），接着左手翻腕抓握乙右腕，右手上滑抓握乙右肘外侧。见（图 C—125），左手上推并翻拧乙腕，右手向右后回拉乙肘，同时用右脚扫踢乙左脚腕，使乙向其左侧翻倒，见（图 C—126，C127）。左手仍抓牢乙右腕，右手顺势将刀夺下。

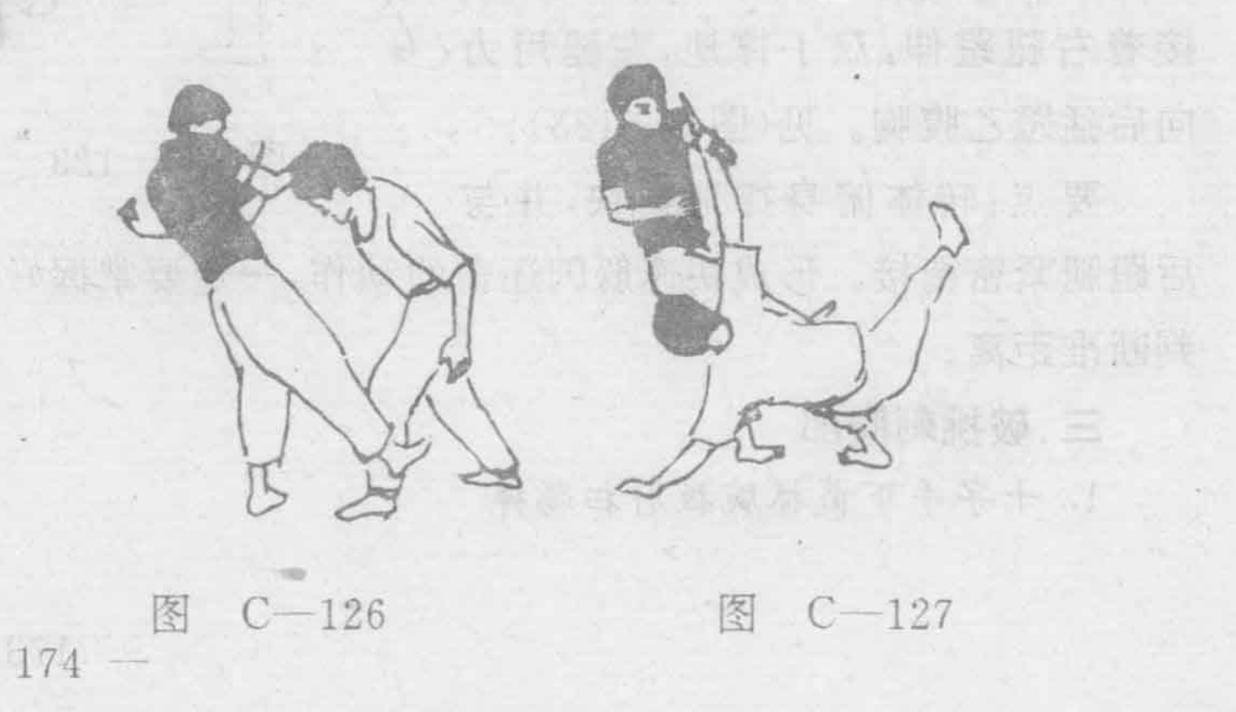


图 C—126　　　　图 C—127

要点：向后退步不要过大，上体尽量前俯，腹部尽量回收，当对方手臂受阻停顿的一瞬间，迅速完成抓腕扳肘扫踢的动作。抬臂拉肘扫踢时要充分借助上体右转之力将对方摔倒。

2. 十字手下截拧腕别腿横肘击面

动作说明：甲左势站立，乙突然上右脚，右手刀由下向前上挑刺甲腹，甲右脚略向后退步，并向后缩身，上体快速前俯，同时两小臂交叉（左手在上）向下阻截乙右小臂，见（图 C—128）。接着双手外旋合力抓握乙腕，并向左上翻拧，见（图 C—129），紧接上动，右脚向前上步落至乙身后，同时用右肘横击乙面，左手仍抓牢乙右腕，见（图 C—130）。并可顺势将乙摔倒，把刀夺下。

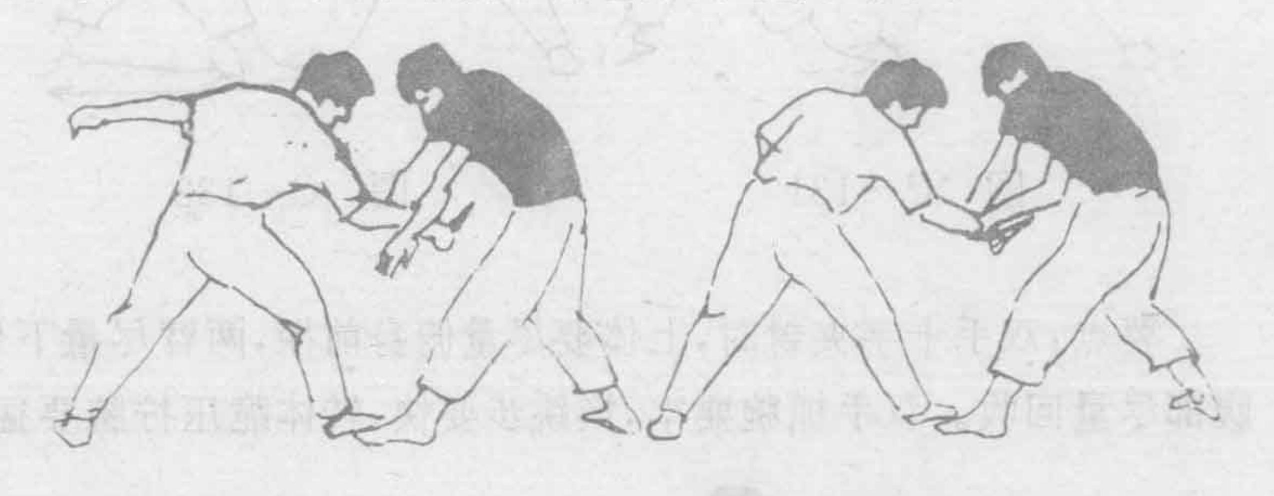


图 C—128　　　　图 C—129

要点：掌握好时机。十字手下截要快、要准，双手抓腕要牢，拧腕与上步别腿、横肘击面要紧密衔接，快速果断，一气呵成。



图 C—130

3. 十字手夹封换跳步拧腕跪压夺刀

动作说明：乙右势右手持刀与甲左势对峙，乙跨步进身用右手刀挑刺甲腹，甲迅速向后退步缩身，上体前俯，两小臂交叉（左臂在上）向下格阻乙右小臂，见（图 C—131）。上动不停，两手翻腕抓握乙右手腕，见（图

C—132)，两脚位置同时互换，做换跳步成右脚在前，左脚在后，见(图 C—133)。紧接上动，迅速向左后转体，双腿屈膝，右膝跪地，上体前俯下压，双手用力向左下翻拧乙腕，将其摔倒并控制住。(见图 C—134)。这时右手顺势将刀夺下。

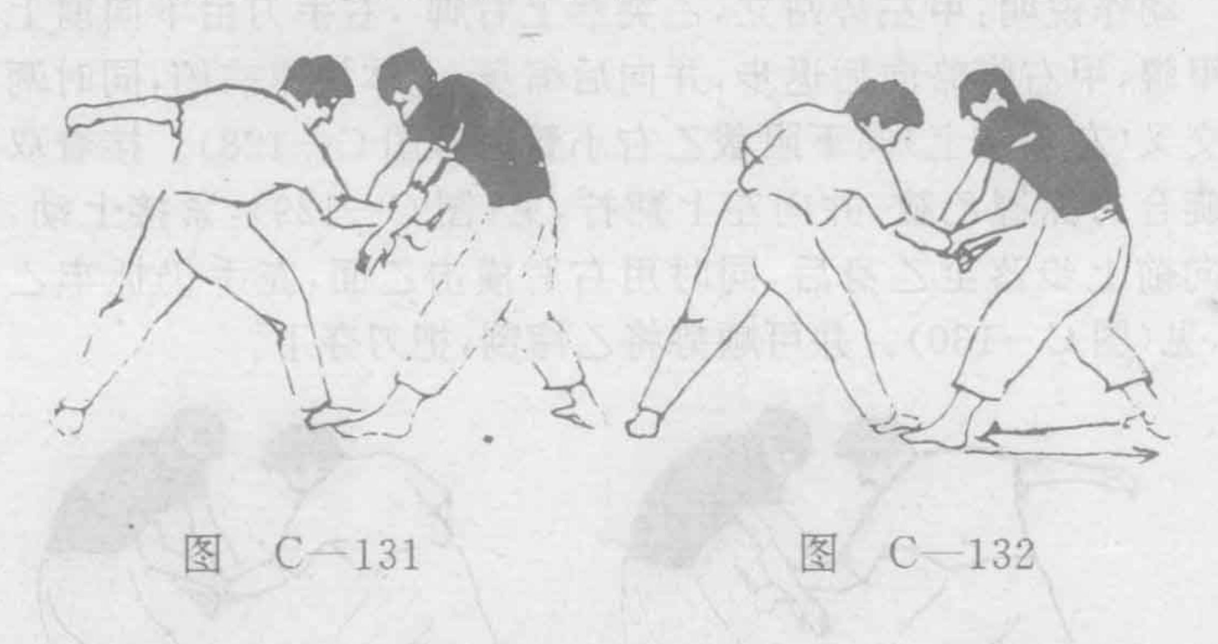


图 C—131　　　　图 C—132

要点：双手十字夹封时，上体要尽量俯身前探，两臂尽量下伸，腹部尽量回收。双手抓腕要牢，换跳步要快，转体跪压拧腕要猛。

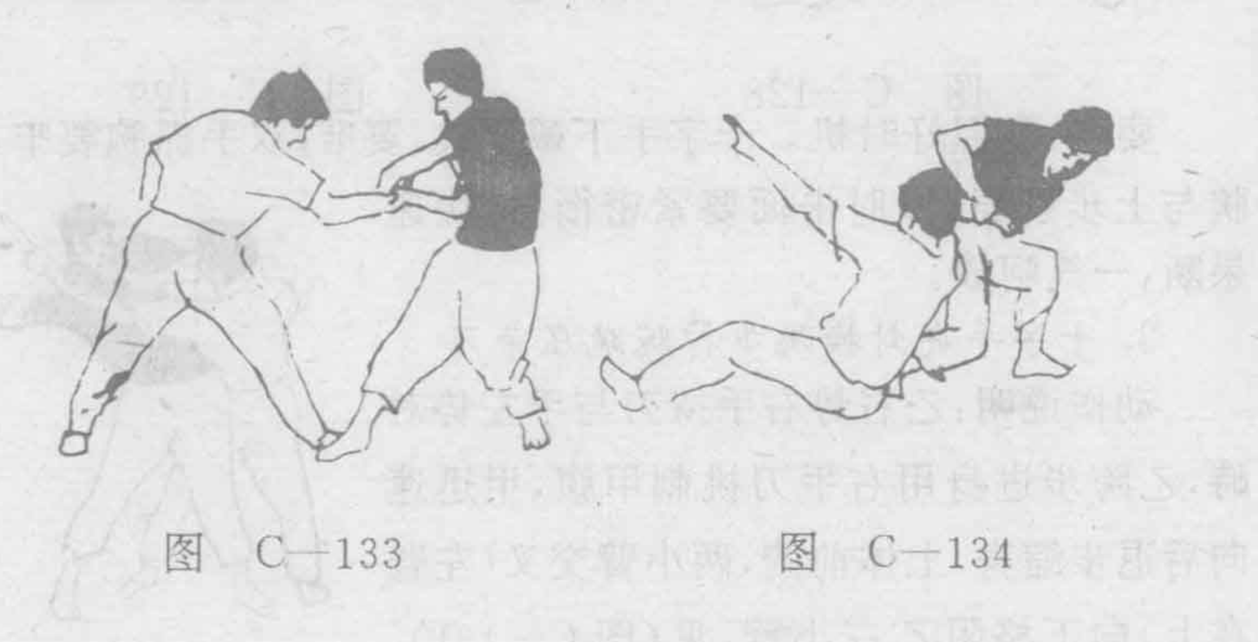


图 C—133　　　　图 C—134

四、破十字划劈

有些直握匕首的攻击者，开始常以左右连续交叉抡臂，用刀尖划劈来逼近对方，扰乱对方的防守。遇到这种情况，首先要避其锋芒，观察其划劈路线和速度，然后看准时机迅速迎进，以架拨接反关节擒拿手法，并配合拳打、脚踢及快摔动作将刀夺下。下面将介绍的一些方法，同样适合对付使用菜刀或其它短兵器的进攻者。

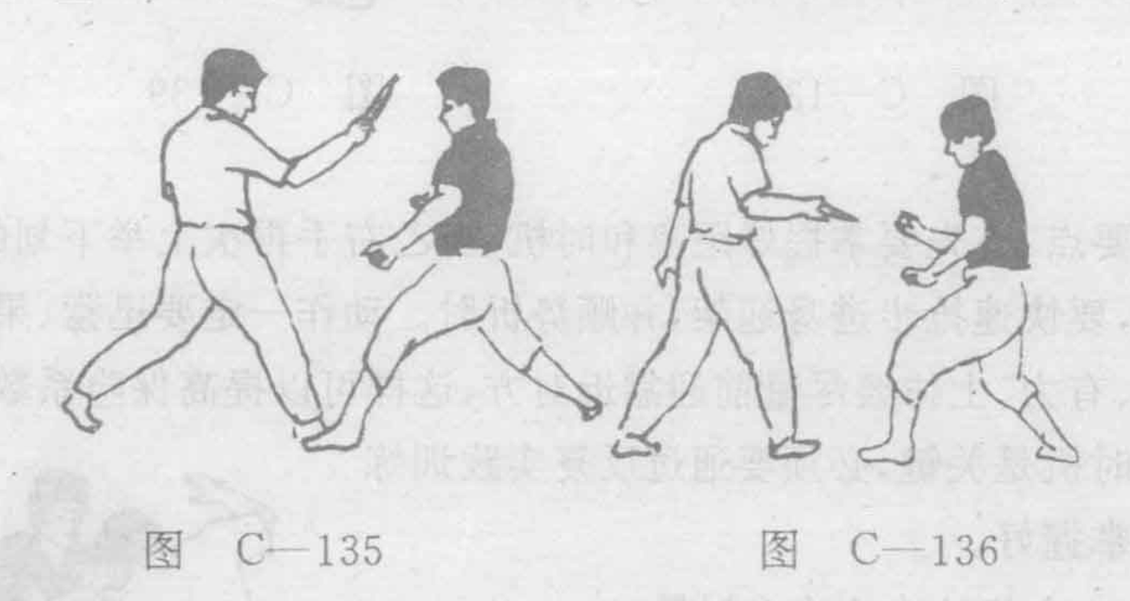


图 C—135　　　　图 C—136

1. 左势站立破正手划劈

动作说明：乙右势右手持刀进步正反交叉抡臂用刀尖划劈甲胸面，甲连续退闪，见(图C135，C136)。待乙再次进步正手抡刀向下划劈的瞬间，甲迅速抢步进身，同时举左手向上迎架乙右小臂，见(图C137)。右手前伸由乙右臂下方反手抓握乙右肘外侧，见(图C138)。接着左手抓握乙右手腕前推下压，同时右回拉上手托乙右肘，使乙右臂向其右后方屈肘90度反折，见(图C139)。此时甲腾出右手顺势将刀夺下。见(图C140)。



图 C—137

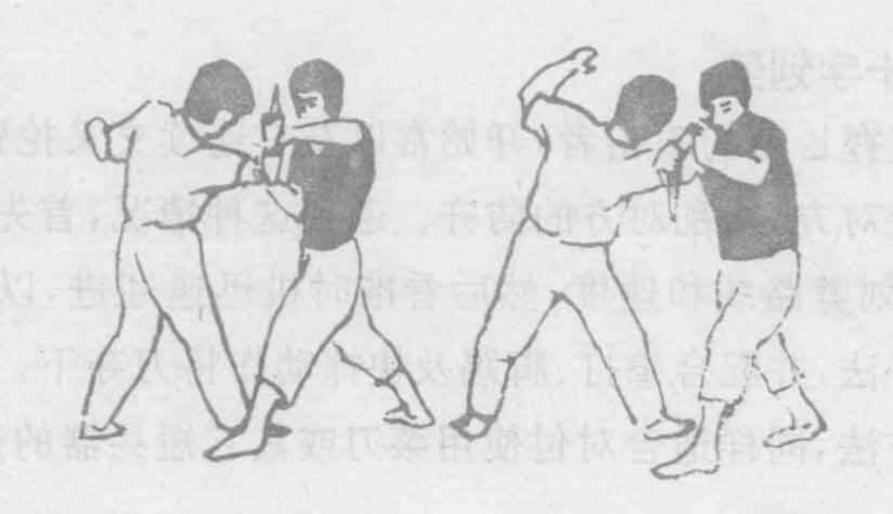


图　C—138　　　　　　图　C—139

要点：首先要掌握好距离和时机，当乙右手再次上举下划的一瞬间，要快速抢步进身迎架，并顺势折肘。动作一定要迅猛、果断、准确、有力。上体要尽量前迎靠近对方，这样可以提高保险系数。迎架的时机是关键，必须要通过反复实践训练才能掌握好。



图　C—140

2. 左势站立破反手划劈

动作说明：当乙进步成反手举刀向下划劈甲面的瞬间，甲迅速抢步进身，同时举右手迎架乙右小臂，左手随右手前伸由乙右臂下方反手抓握乙右肘部，见（图 C—141）。接着右手抓握乙右手腕向下翻拧，同时左手推压乙右肘部，协调完成拧臂动作，见（图 C—142）。上动不停，迅速用右脚尖（光脚时用前脚掌）猛踢乙腹部。见（图 C—143）。当乙腹部受到重击后，甲用左手顺势将刀夺下。

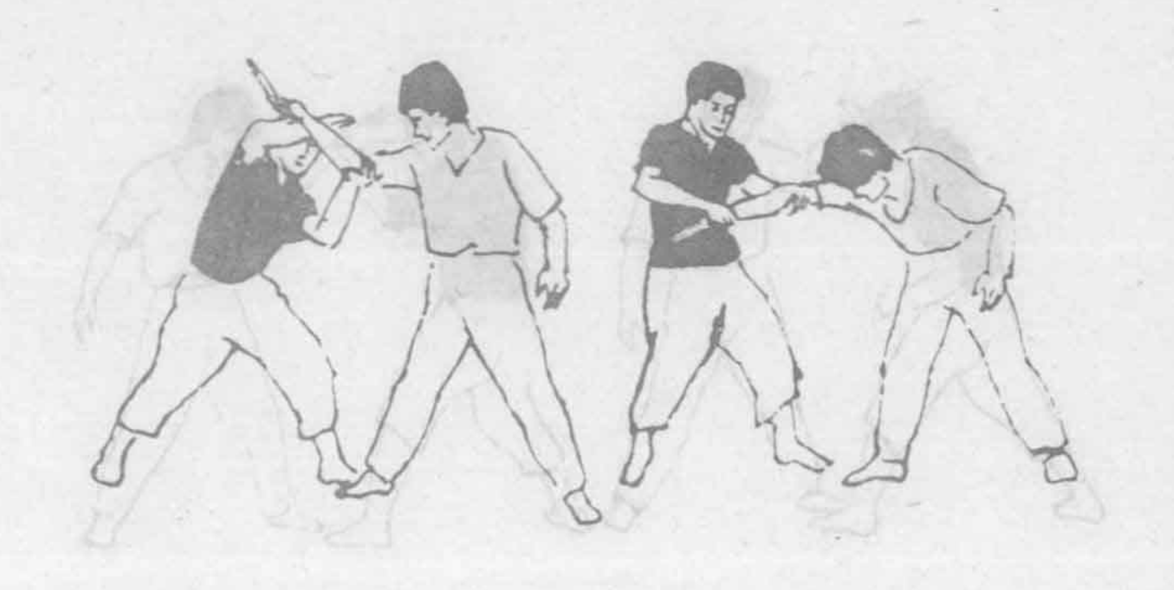


图 C—141　　　　图 C—142

要点：首先要掌握好距离和迎架时机。迎架要准，抓腕拧臂要快，并与踢腹夺刀紧密衔接，一气呵成。

3. 右势站立破正手划劈



图 C—143

动作说明：乙右势右手持刀与甲右势对峙，乙突然跨步进身右手举刀向斜下划劈甲面部。甲待乙进步举刀的一瞬间，右脚迅速前跨，上体前迎。同时举左手迎架乙右小臂，见(图 C—144)。接着左手下压抓拧乙右手腕，右手同时从下向上夹握其腕，见(图 C—145)。上动不停，向后退步，重心后移，向右转体，双手借力向下向右翻拧乙腕，见(图 C—146)。接着甲迅速起左膝顶撞乙右面部，见(图 C—147)。然后甲腾出右手顺势将刀夺下。

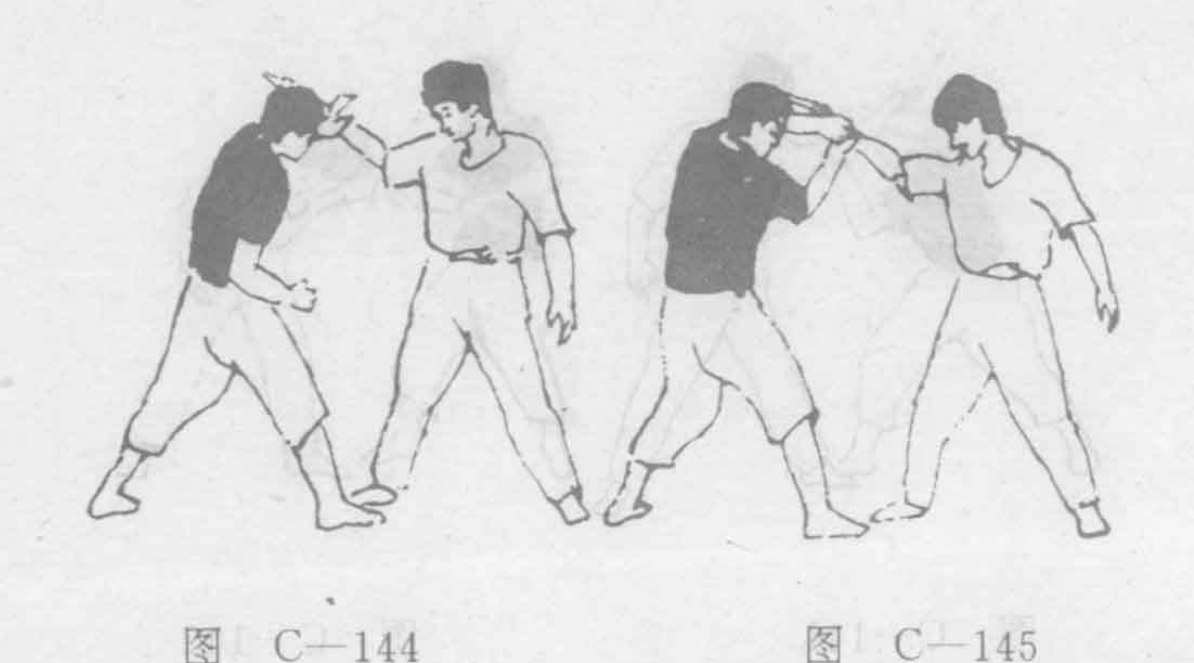


图 C—144　　　　图 C—145

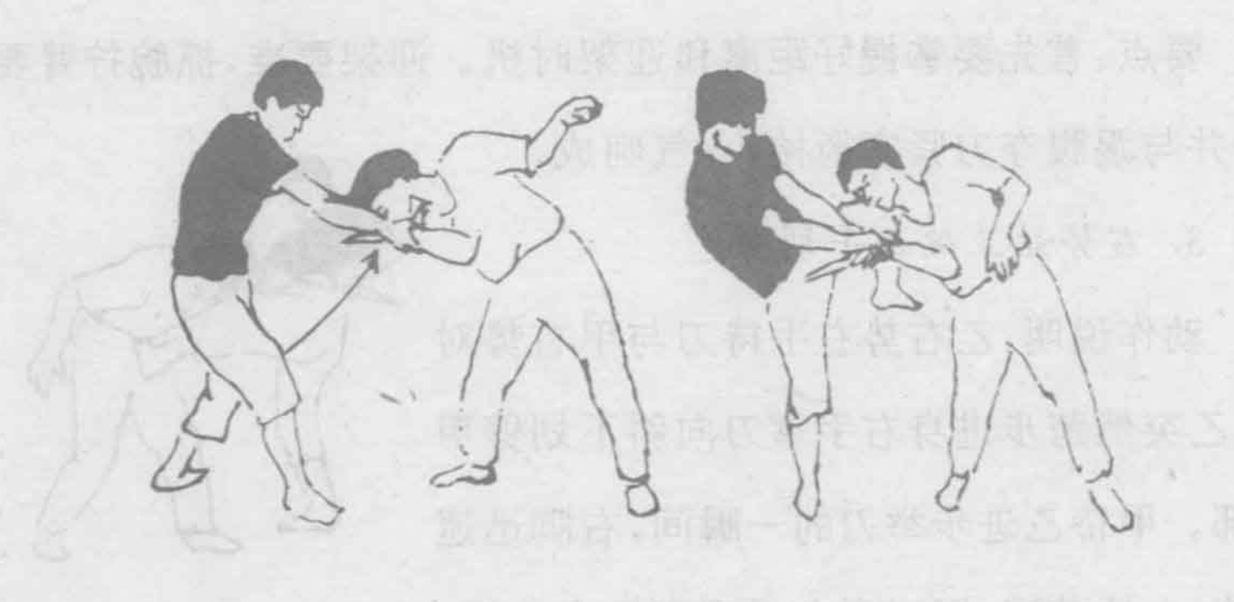


图 C—146　　　　图 C—147

要点：迎架与抓腕翻拧要快速、准确、协调、连贯，掌握好迎架与拧腕之间的重心移动变换，膝撞要猛、要狠。

4. 右势站立破反手划劈

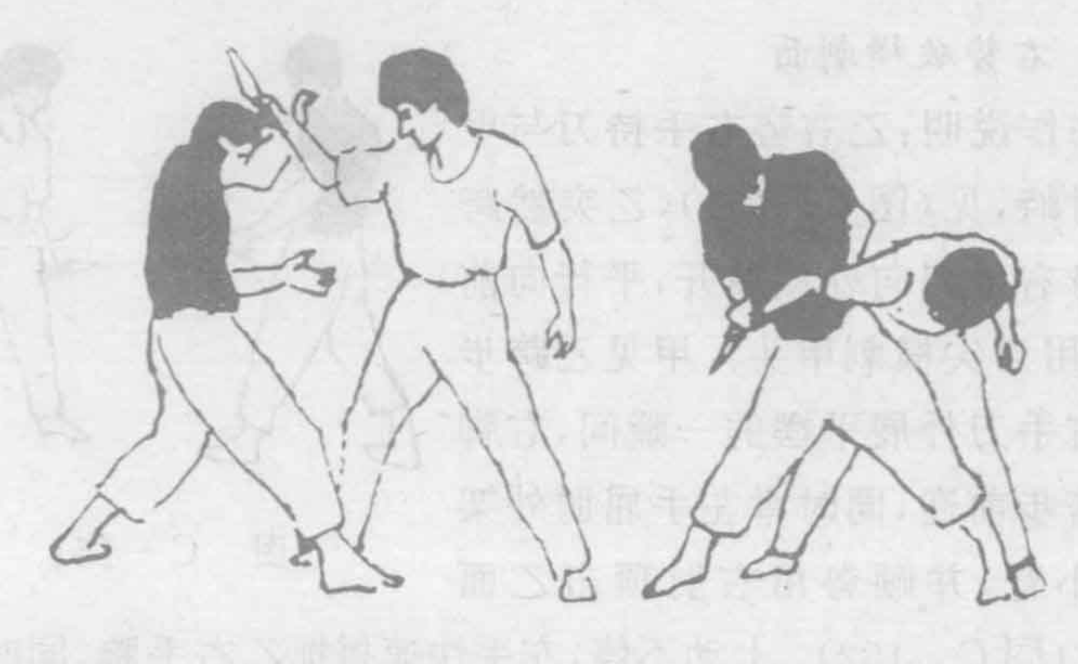


图　C—148　　　　　　　　图　C—149

动作说明:乙右势右手持刀进步正反交叉抡臂用刀尖划劈甲胸面部。甲退步后闪观察战机。当乙再次进步正手抡劈过后,举刀准备接反手抡劈的一瞬间,甲迅速抢步进身,同时举右手迎架乙右小臂,左手随右手前伸从下面反手抓握乙右肘部,见(图 C—148)。接着右手抓握乙右腕向下翻拧,同时左手抓握乙肘协助翻拧下压,左脚迅速向前上步落于乙两脚前别住乙腿,见(图 C—149)。接着左腿屈膝跪地,上体下压并迅速向右拧腰转体,左手借力猛压乙肘,将乙跪摔倒地,右手顺势将刀夺下。见(图 C—150)。

要点:迎架划劈与拧臂上步别摔要快速、协调、连贯。双手始终要用力拧压乙右臂,并借跪步转体之力,将对方快速摔倒。



图　C—150

5. *右势破横刺面*

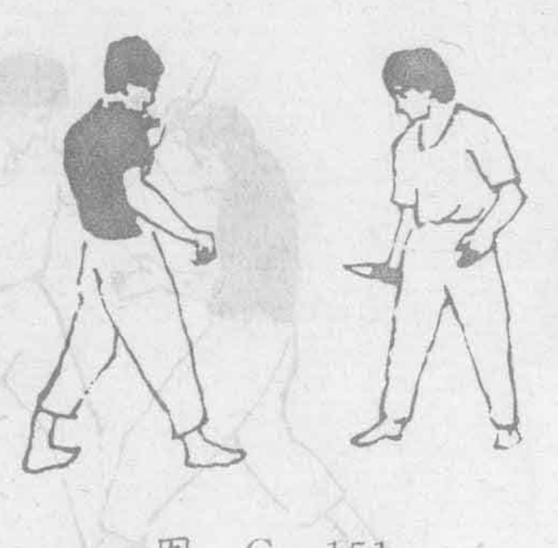


图 C—151

动作说明：乙右势右手持刀与甲右势对峙，见（图 C—151），乙突然跨步进身右手刀向外侧展开，平行向前横摆，用刀尖横刺甲头。甲见乙跨步进身右手刀外展平摆的一瞬间，右脚迅速跨步前迎，同时举左手屈肘外架乙右小臂，并顺势用右肘顶击乙面部。见（图 C—152）。上动不停，左手快速捋抓乙右手腕，同时用右手勾抓乙颈后部，重心后移至左脚，见（图 C—153）。接着上体后仰，右手用力向下拉按乙头颈部，同时右腿提膝，用膝头猛撞乙面部，见（图 C—154），然后再用右手将刀夺下。

要点：判断要准确，左臂架防与右肘顶面要同时进行，抓腕、勾颈与提膝撞面要快速协调、准确、有力。全部动作要求一气呵成。



C—152　　图 C—153　　图 C—154

第三节　对立握匕首的破法

立握匕首：指刀尖在握刀小指一侧。

一、破立刺胸面

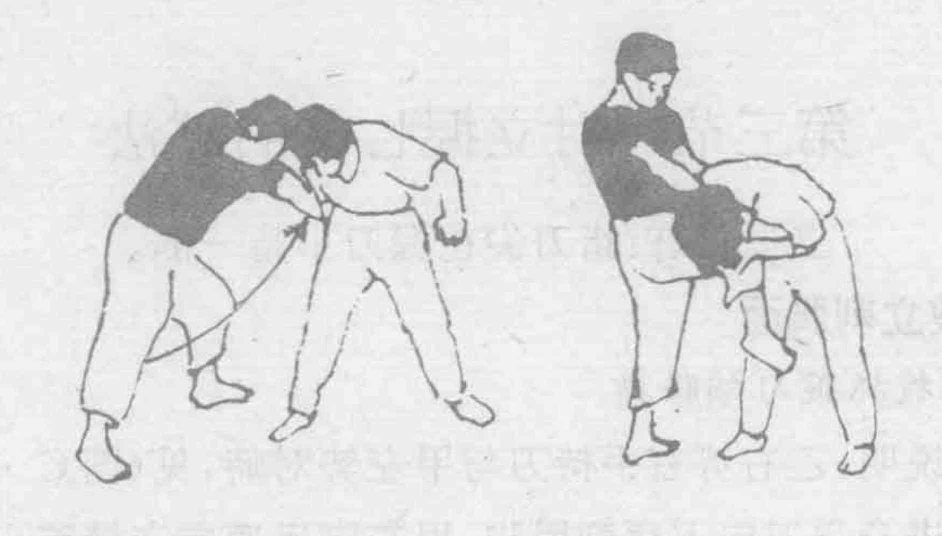
1. 拦拨抓腕勾颈膝撞

动作说明：乙右势右手持刀与甲左势对峙，见(图C—155)。乙突然跨步进身举刀向下猛刺甲胸，甲左脚迅速向左横跨步，上体向左闪身，并略向右转体，同时用左手从外侧追拨乙右小臂，见(图C—156)。并迅速抓握其腕，向下向左前推送，右手随机前伸勾抓住乙颈后部，见(图C—157)。接着右手将乙颈部向怀中猛拉，同时起右膝顶撞乙面，见(图C—158)。然后用右手将刀夺下。



图　C—155　　　　　　　　图　C—156

要点：跨闪要快，要与左手拦拨抓腕同时进行，拦拨路线与乙刀势相同。此动只有控制住了持刀手腕，才能进行勾颈膝撞。整个动作要求快、准、狠，一气呵成。



C—157　　　图　C—158

2. 拦拨抓腕抱臂靠摔

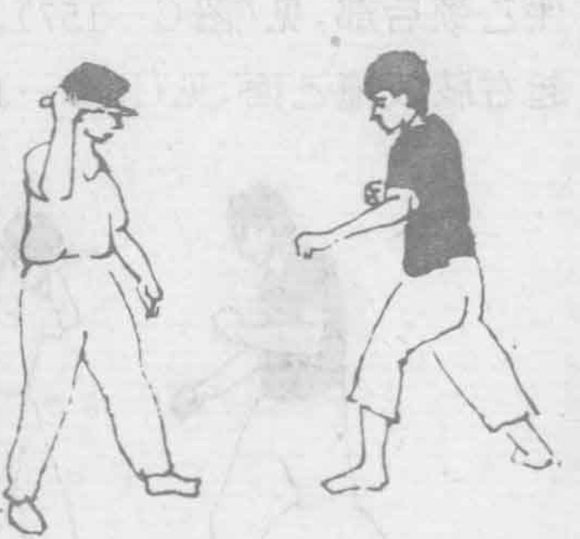


图　C—159

动作说明:乙左势右手持刀与甲左势对峙,见(图 C—159)。乙左脚向前跨步进身,同时右手举刀向下猛刺甲胸,甲左脚迅速向左横跨步,向左闪身并略向右转体,同时用左手从外侧追拨乙右小臂,见(图 C—160),并迅速抓握其腕,向下向左前推按,见(图 C—161)。接着,右手从乙右臂下方伸入反手将其大臂抱紧,同时右脚向右前上一大步落至乙左侧身后,用右大腿内侧靠紧乙左腿外侧,见(图 C—162)。然后左腿后蹬,上体向右前方挤靠,双手借力推送乙右臂,将乙向后摔倒,见(图 C—163)。左手抓牢乙右腕,用右手将刀夺下。

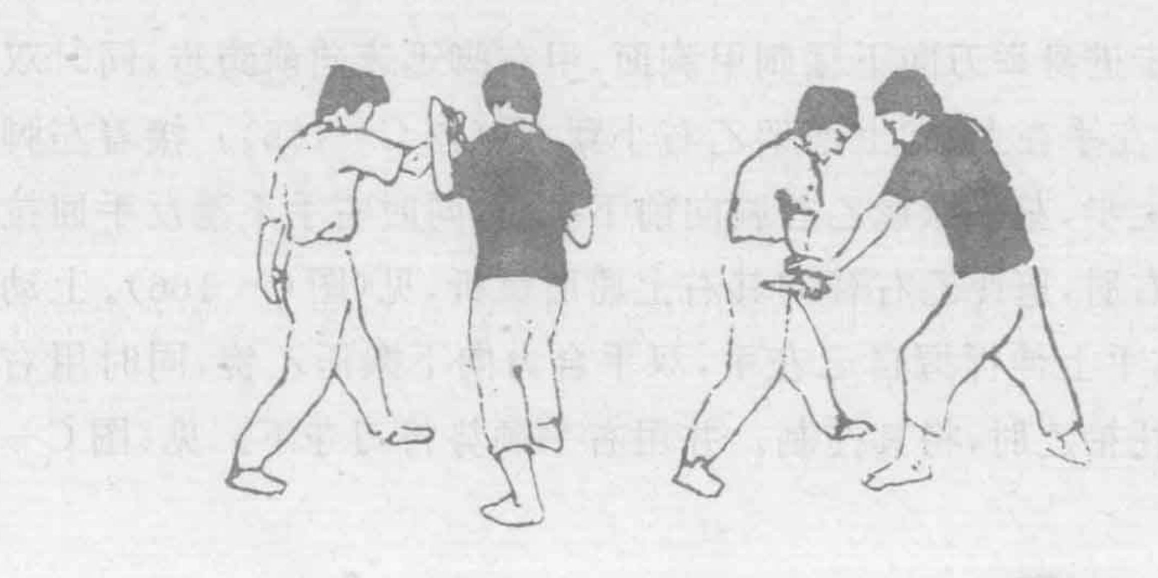


图 C—160　　　　图 C—161

要点：左手拦拨抓腕与右手抱臂要配合协调、迅速准确。并与右脚上步扣别靠摔紧密衔接。此动也可随对方一起倒地，倒地时用右肩侧顶砸乙胸部，使对方受到重伤。



图 C—162　　　　图 C—163

3. 十字手迎架上翻折肘夺刀

动作说明：乙右势右手持刀与甲右势对峙，见(图 C—164)。乙

突然跨步进身举刀向下猛刺甲胸面，甲右脚迅速向前跨步，同时双手交叉（左手在上）向上迎架乙右小臂，见（图 C—165）。接着左脚向左前上步，左手抓握乙右腕向前下推压，同时右手下滑反手回拉上托乙右肘，迫使乙右臂向其右上屈肘反折，见（图 C—166）。上动不停，右手上伸抓握自己左手，双手合力向下搬压乙腕，同时用右臂向上托抬乙肘，将其控制。并用右手顺势将刀夺下。见（图 C—167）。

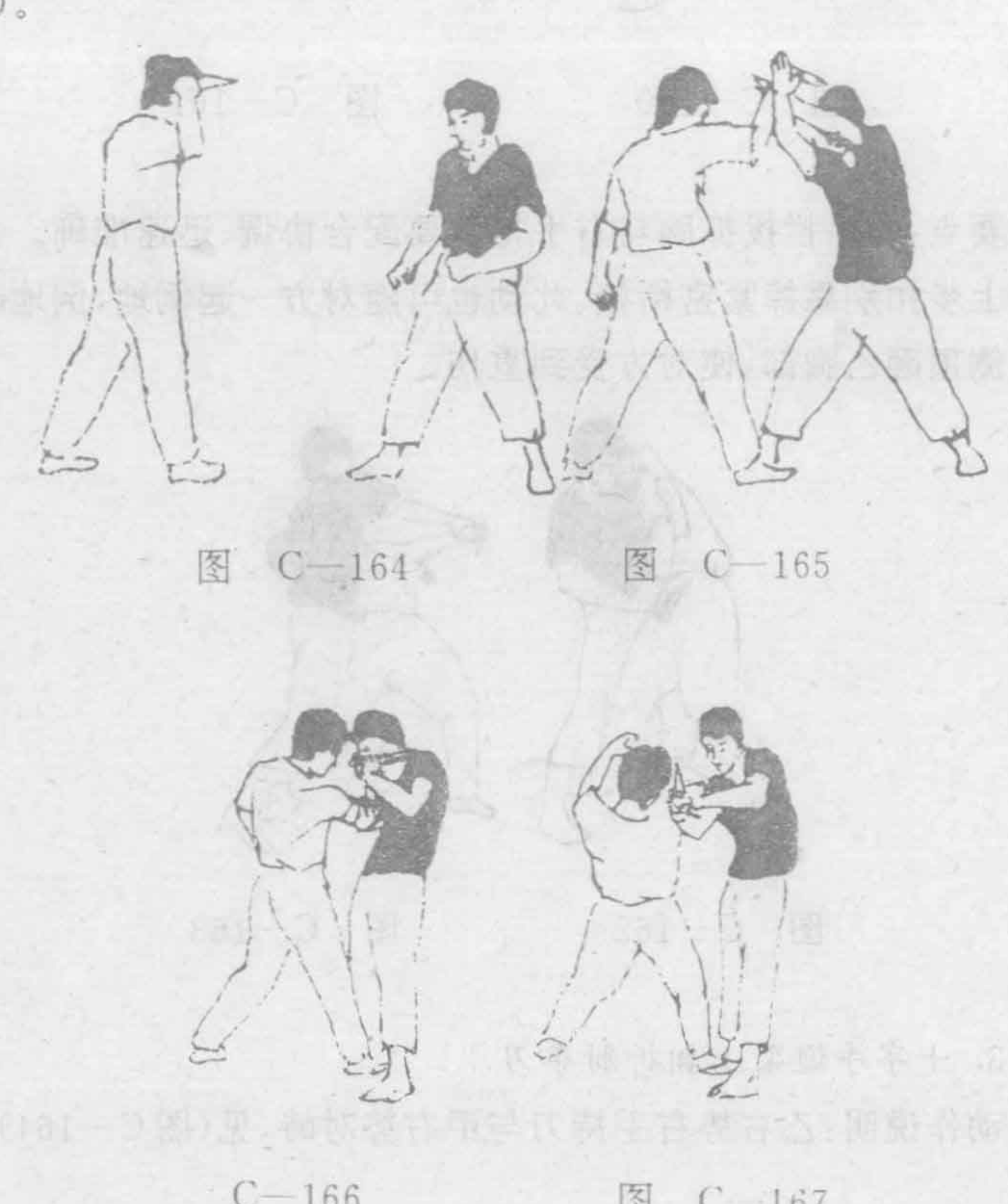


图 C—164　图 C—165

C—166　图 C—167

要点：首先要掌握好距离，判断准确，迎架及时，当架住对方小臂后，要迅速完成抓腕折肘的动作，全部过程要一气呵成。

4. 十字手迎架拉臂顶膝屈肘折肩

动作说明：乙右势右手持刀与甲右势对峙，见（图 C—164）。乙突然跨步进身举刀向下猛刺甲胸面，甲右脚迅速向前跨步，同时双手交叉（左手在上）向上迎架乙右小臂，见（图 C—165）。接着左脚向前上步，左手抓握乙右腕向前推压，同时右手下滑反手回拉乙肘，见（图 C—166）。当乙拼力抗挣时，甲右手抓紧乙肘，上体突然后仰，同时用右膝顶撞乙裆腹，见（图 C—168）。抓住乙受到重击的一瞬间，左手快速下压乙腕，同时右手上伸抓握自己左手，双手合力搬压，同时用右臂向上托抬乙肘，右脚随之落至乙身后，别住乙右腿，将其控制，见（图 C—169）。



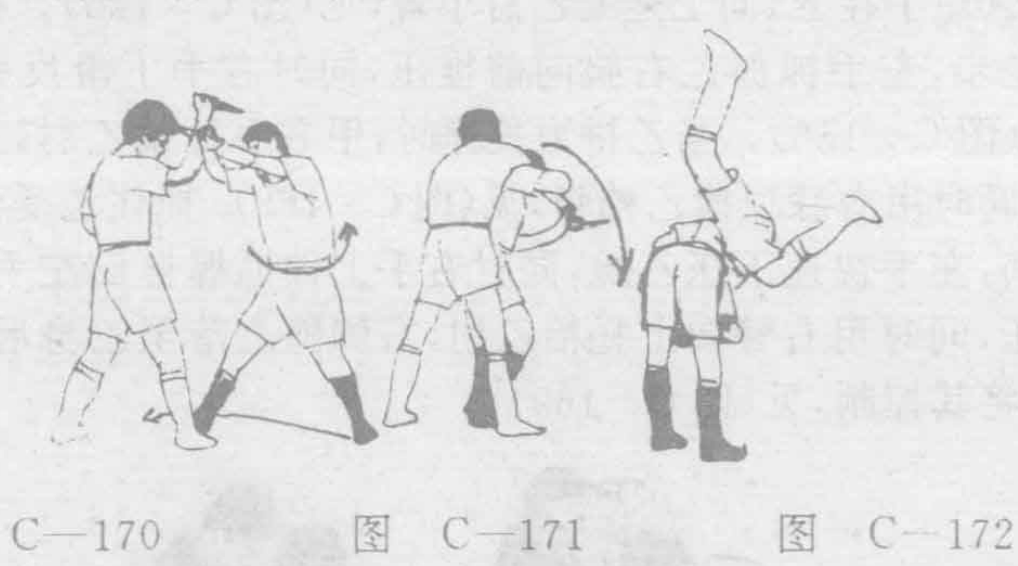
图 C—168　　图 C—169

要点：判断准确，迎架适时，当抓腕折肘受到阻力时，迅速仰身膝撞，再转换成别腿屈肘折肩，反应要快，动作要果断。

5. 十字手架防转体过背摔

动作说明：乙右势右手持刀与甲右势对峙。乙突然跨步进身举

刀向下猛刺甲胸面，甲迅速迎进，同时双手交叉（左手在上）向上架住乙右小臂，见（图 C—170）。上动不停，左脚迅速向前进插步，左手顺势抓乙右腕，右手上滑抱握乙右大臂，进胯并向左转体，使背部紧贴乙胸，臀部顶住乙大腿上部，双手拉紧乙右臂，见（图 C—171）。接着上体前屈，蹬腿、提臂、将乙从背后摔至前面。接着右脚迅速下踏乙胸肋，右手顺势将刀夺下，见（图 C—172，C—173）。



C—170　　图 C—171　　图 C—172

要点：判断准确，迎架适时，并与抓腕抱臂插步转身紧密衔接。要把过背摔的技术充分地发挥出来。全部动作要求快速、连贯，一气呵成。

6. 十字手架防踢腹夺刀

动作说明：乙右势右手持刀与甲左势对峙。乙突然抢步进身举刀向下猛刺甲胸面，甲迅速前迎，同时双手交叉（右手在上）向上架住乙右小臂，见（图 C—174），接着右手向右下拨压并与左手合力抓握乙右手腕，见（图 C—175）。上动不停，迅速起右脚猛踢乙裆腹，见（图 C—176）。当乙受到重击后，甲用左手顺势将刀夺下。

图 C—173

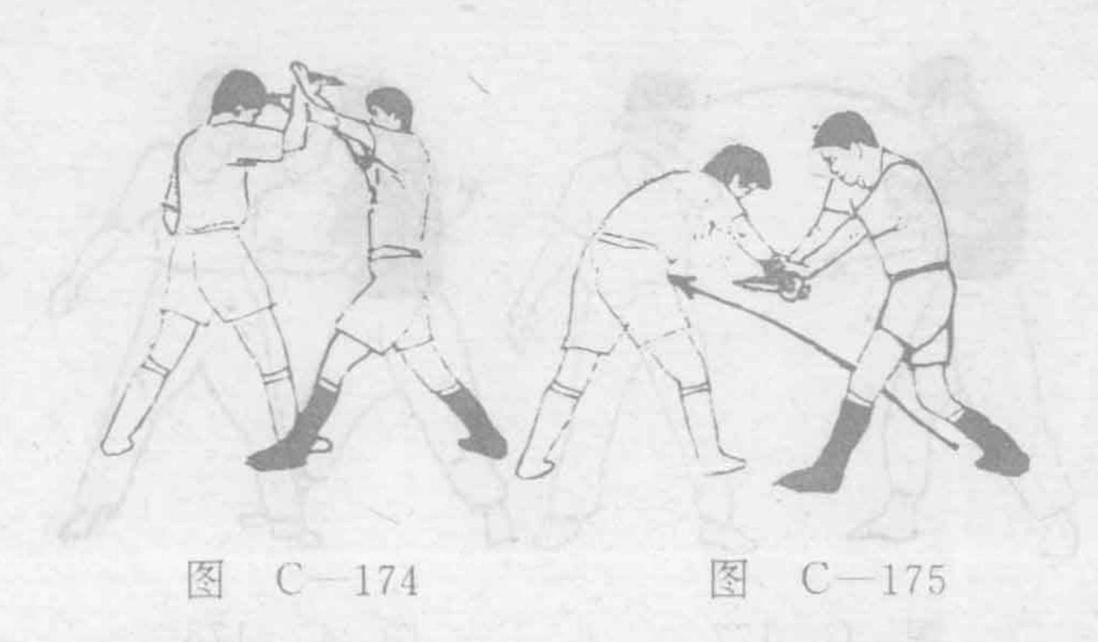


图 C—174　　　　图 C—175

要点：向前迎架时，头要略向左偏闪，以防万一防架不利，被刀刺中。双手拧腕与起腿踢裆要配合协调，迅猛有力。全部动作要一气呵成。

7. 迎架反手立刺拧腕夹臂跪压



图 C—176

动作说明：乙右势右手持刀与甲左势对峙，见（图 C—177）。乙突然跨步进身反手举刀向下猛刺甲胸面，甲迅速前迎，同时前伸右手屈臂向上架住乙右小臂，见（图 C—178）。接着右手迅速向右下拨压并抓握乙右手腕，同时左手从乙右臂上方抓握乙右腕，并用左臂将乙右臂夹抱紧，迫使乙形成内旋直臂，然后迅速向右后转体，借左腿屈膝跪地之力，用左大臂猛压乙右肘，同时双手上提乙右腕，迫使乙跪地被擒，见（图 C—179）。

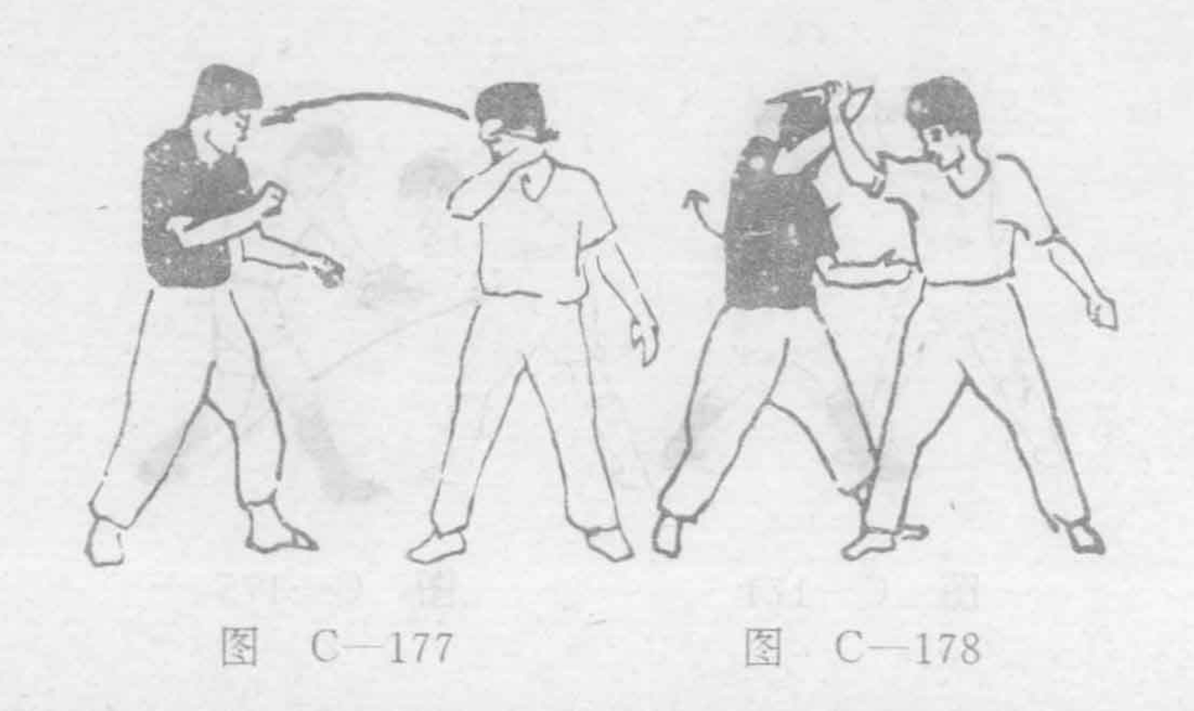


图　C—177　　　　图　C—178

要点：判断要准，迎架要快，并与拧腕夹臂转体跪压紧密衔接，一气呵成。跪压时上体要尽量向对方挤靠。

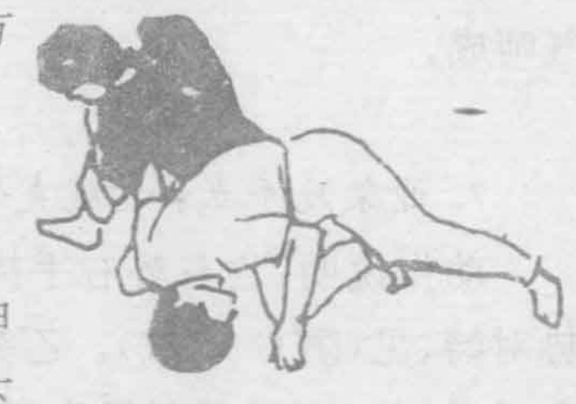


图　C—179

二、破横刺胸腹

1. 阻臂横掌击面踢摔

动作说明：乙右势右手持刀与甲左势对峙。乙突然抢步进身举刀向下立刺甲面，甲后滑步闪身躲过立刺，见（图 C—180）。乙紧接立刺进步反手横刺甲腹，甲迅速向左横跨左脚，重心左移并向右略转体，同时用左手向右阻抓乙右肘，右臂外撑下防肋腹，见（图 C—181）。接着右手上翻抓握乙右手腕，左手反臂横掌猛击乙面见（图 C—182）上动不停，左手下滑抓按乙胸，向左后猛拉，同时用左脚勾踢乙右小腿后侧，将乙向后摔倒，见（图 C—183）。右手仍抓牢乙右手腕，用左手将刀夺下。

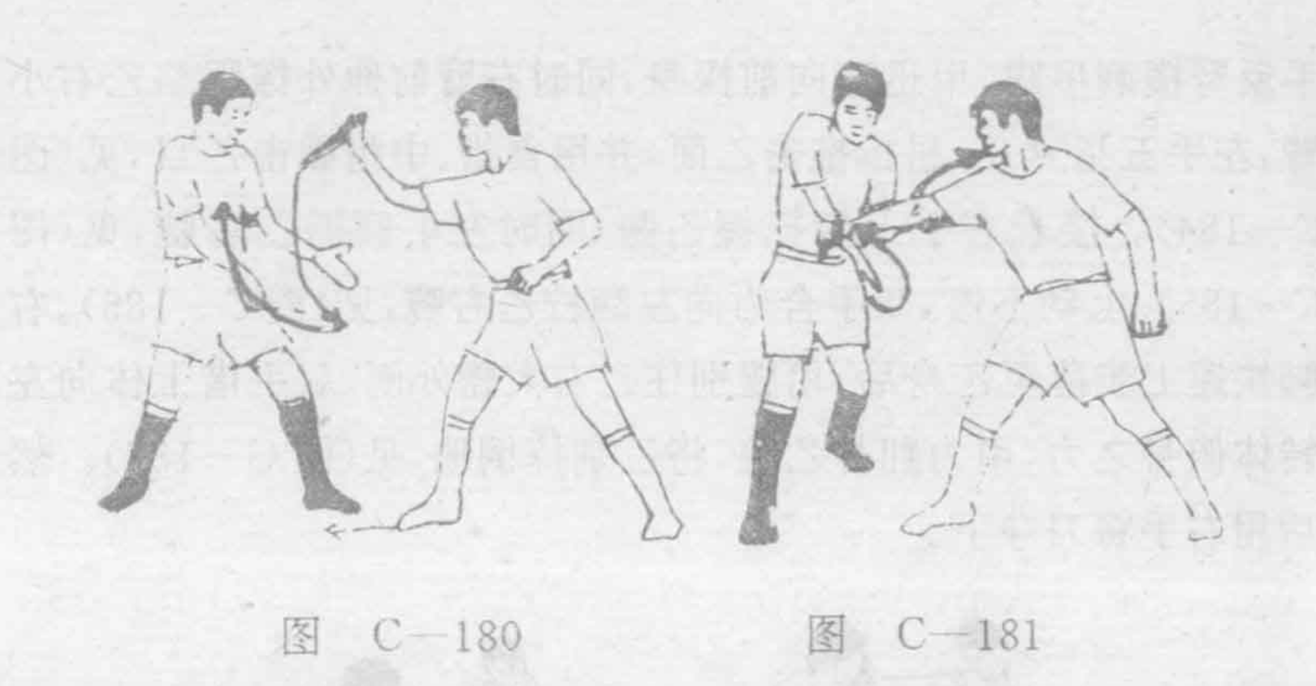


图　C—180　　　　图　C—181

要点：后滑躲闪立刺的同时，就要做好前迎阻架的准备因此后闪幅度不要过大，左手抓阻乙肘要准。右手抓腕要快，并与左手横掌击面，左脚勾踢紧密衔接，快速、果断，一气呵成。

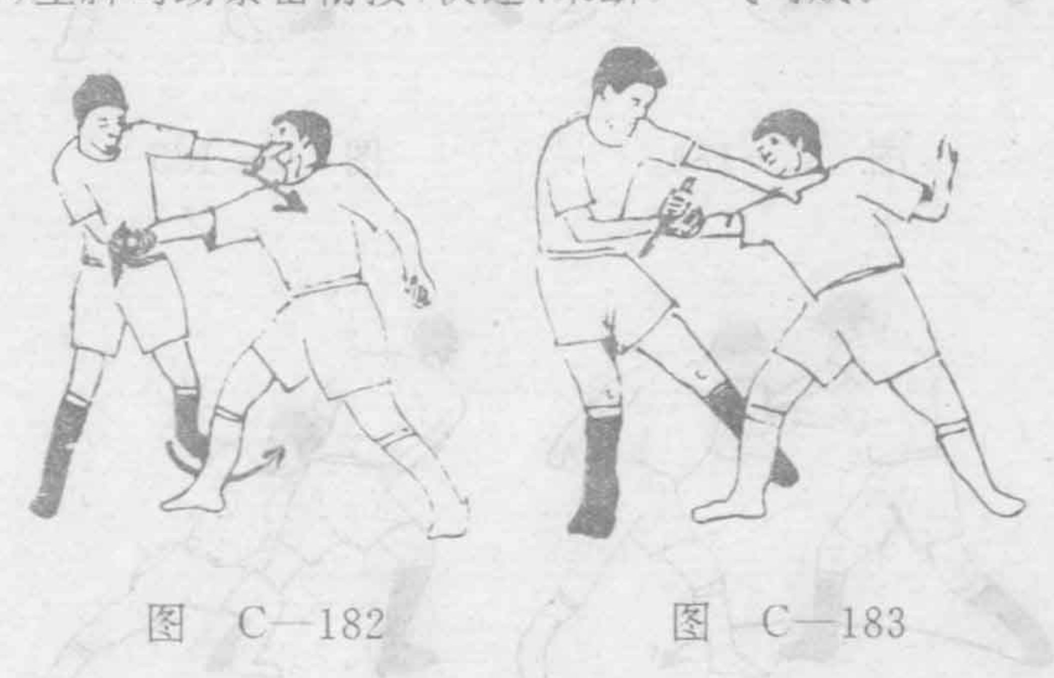


图　C—182　　　　图　C—183

2. 阻格击面拧腕别摔

动作说明：乙右势右手持刀与甲左势对峙。乙突然跨步进身右

手反臂横刺甲腹，甲迅速向前探身，同时右臂前伸外撑阻格乙右小臂，左手五指分开，屈指推击乙面，并用食指、中指戳击乙目，见(图C—184)。接着右手上翻抓握乙腕，同时左手回抓乙右腕，见(图C—185)。上动不停，双手合力向左翻拧乙右腕，见(图C—186)。右脚快速上步落至乙身后，用腿别住乙右大腿外侧，双手借上体向左转体俯身之力，用力翻拧乙腕，将乙别摔倒地，见(图C—187)。然后用右手将刀夺下。

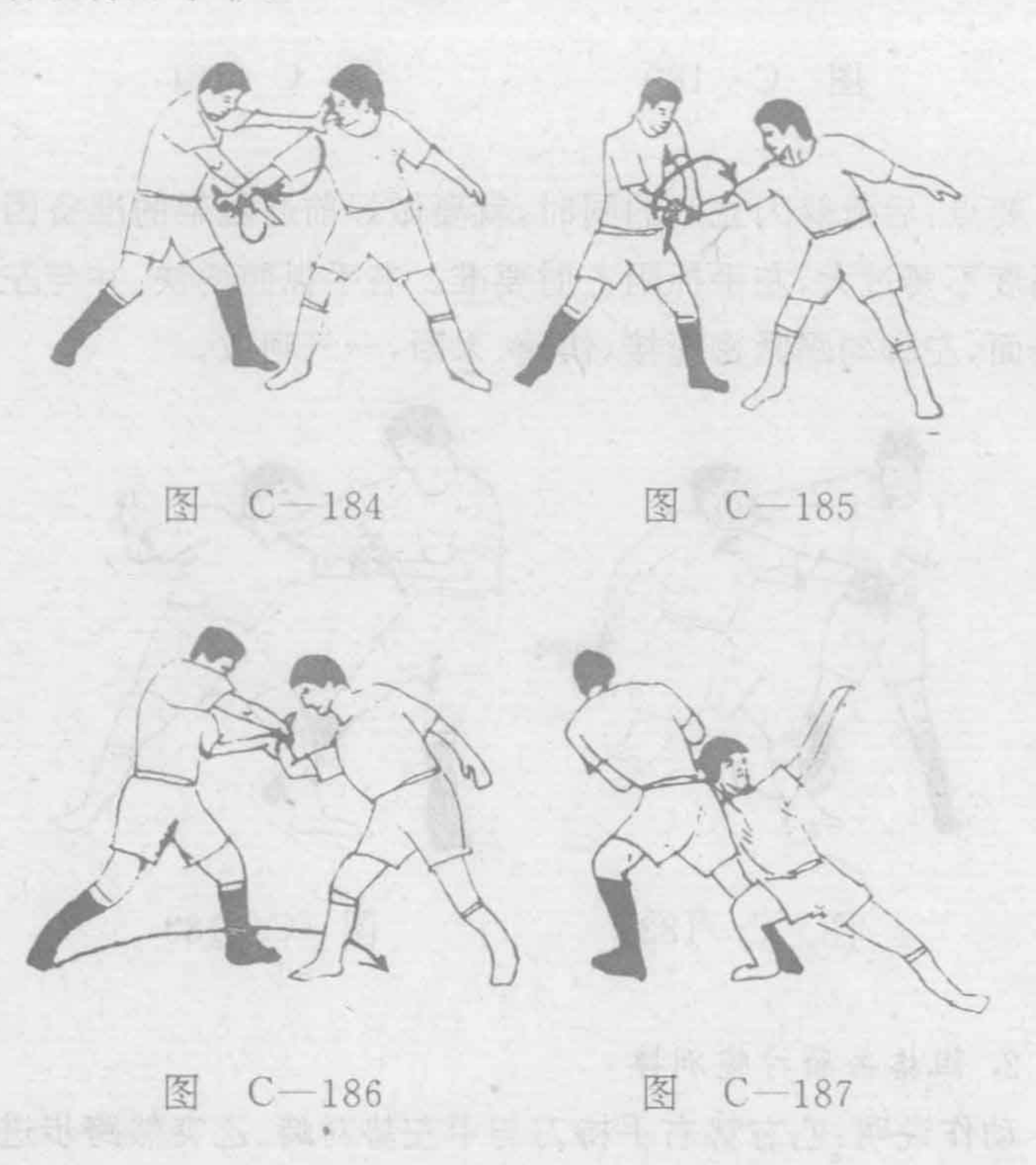


图 C—184　　图 C—185

图 C—186　　图 C—187

要点：右手阻格与左手击面是一个完整的防守还击动作，注意含胸收腹，以防万一被刺，双手抓腕要快，翻拧要猛，并与上步别摔紧密衔接，一气呵成。

3. 退步缩身前手压拨滑步侧踹

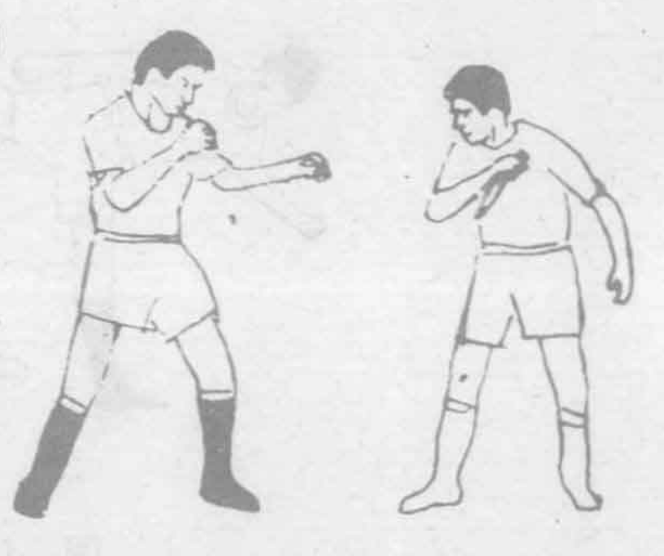


图 C—188

动作说明：乙右势手持刀与甲左势对峙，见(图 C—188)。乙抢步进身反手横刺甲腹，甲右脚迅速向后略退步，同时向后缩身，左手向下向左压拨乙右小臂，见(图 C—189)。接着左腿屈膝侧抬重心前压，右脚蹬地前滑，用左脚猛踹乙胸腹，见(图 C—190，C—191)。

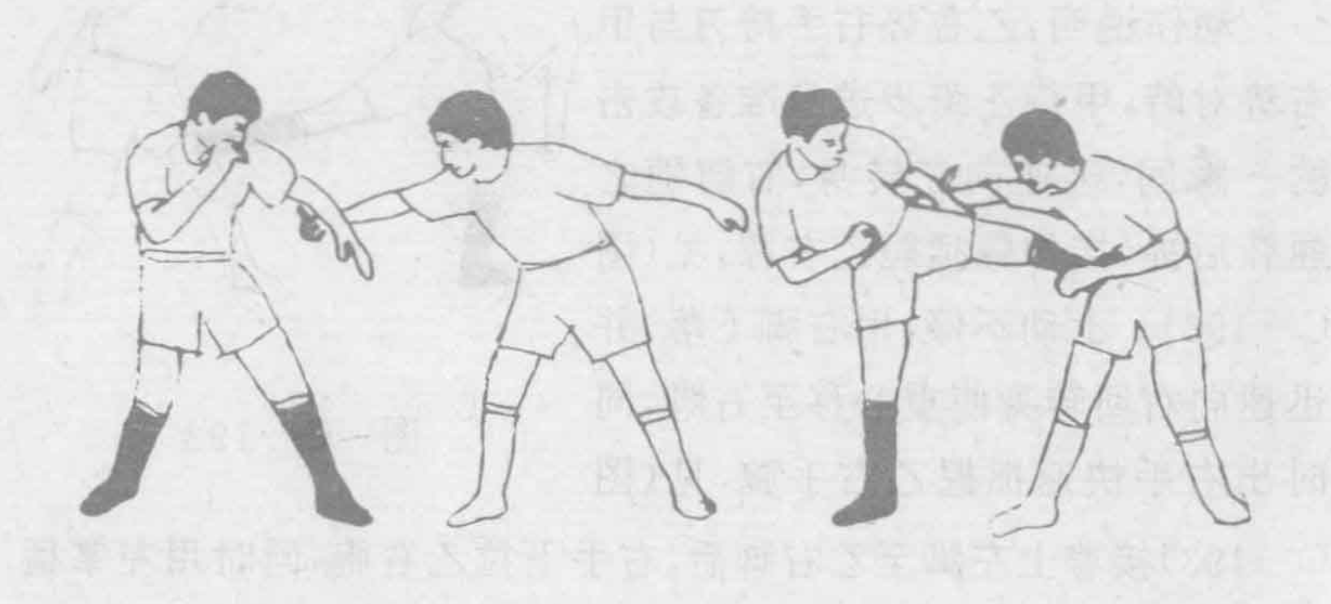


图 C—189　　图 C—190

要点：判断要准确，向后退步距离不能过大，上体要尽量含胸收腹，左手压拨要快，要准，并与滑步侧踹紧密衔接。如距离较近也可不用滑步，侧踹一定要狠，要达到重击的目的。

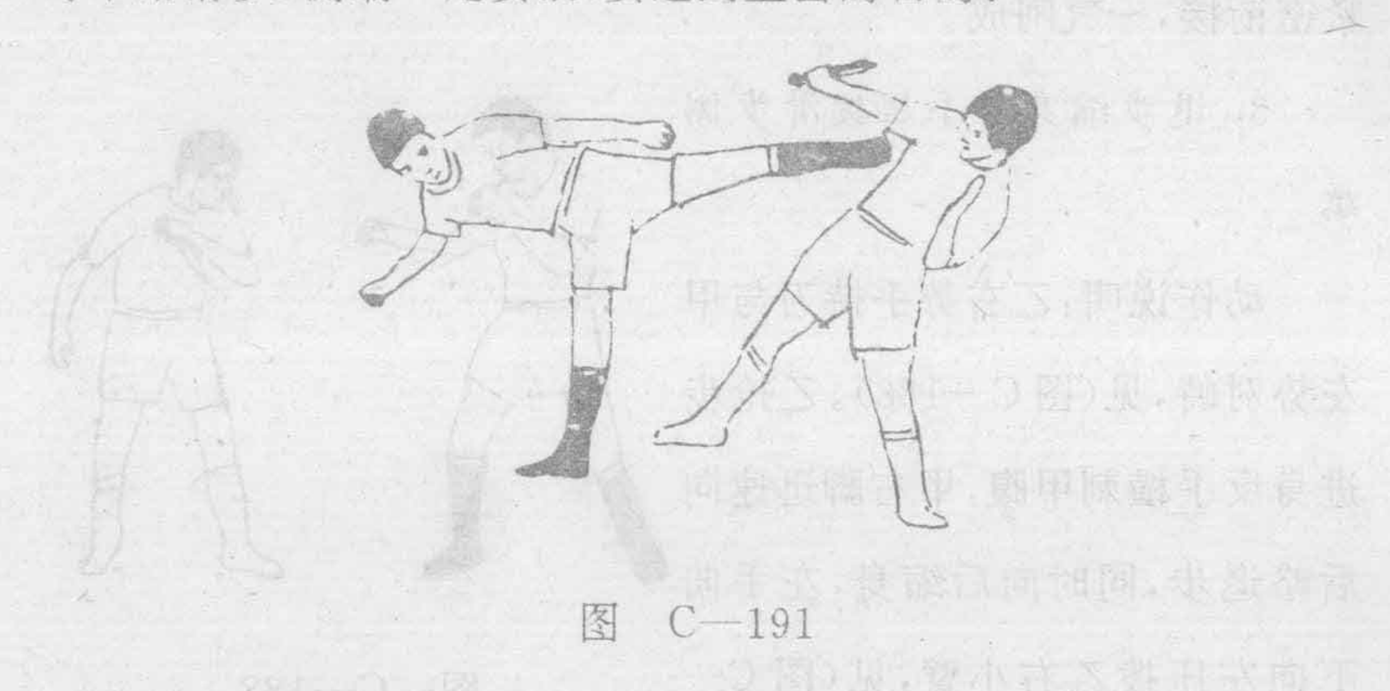


图 C—191

4. 转体后蹬膝，回身抓腕劈掌锁臂折肩

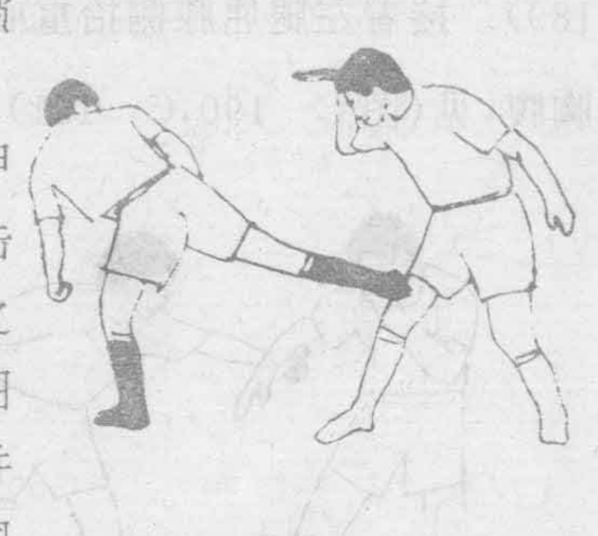


图 C—192

动作说明：乙右势右手持刀与甲右势对峙，甲待乙跨步进身准备攻击的一瞬间，迅速向左转身，右腿随之屈膝后提，接伸膝猛蹬乙右膝，见（图C—192）。上动不停，甲右脚下落，并迅速向右回转身使重心移至右脚，同时出右手快速抓握乙右手腕，见（图C—193）接着上左脚至乙右脚后，右手下拉乙右腕，同时用左掌猛劈乙右颈，见（图C—194）。不管左掌是否劈中要害，左腿迅速弯膝顶压乙右腿膝弯处，同时用左臂下压乙右肘弯，左手从乙右小臂下

方抓握自己右手腕，别住乙臂，见(图 C—195)。左脚向左后跨步，双手向左上翻拧乙右腕，借向左转体下压之力利用反关节将乙控制。见(图 C—196，C—197)。

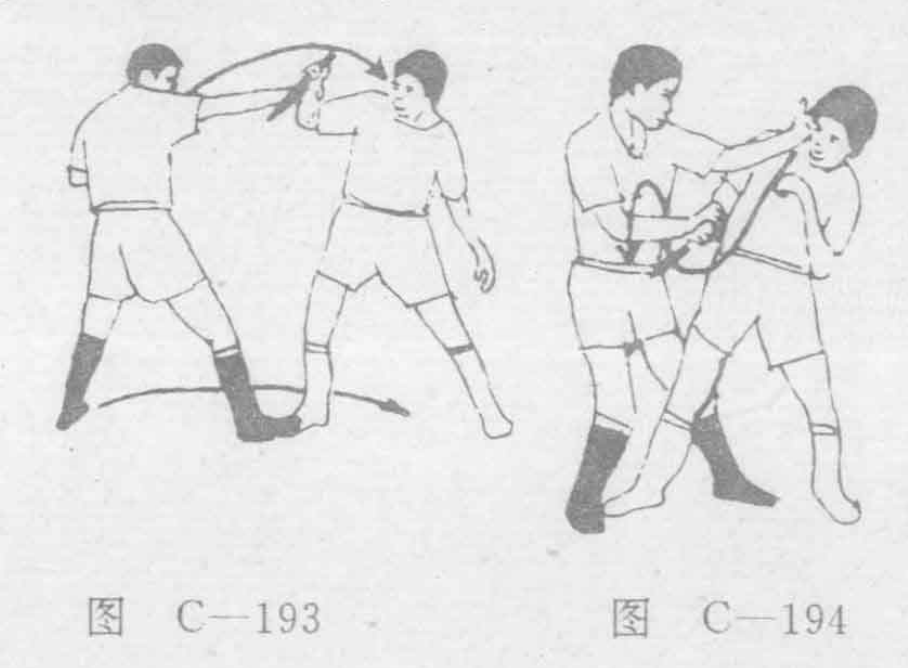
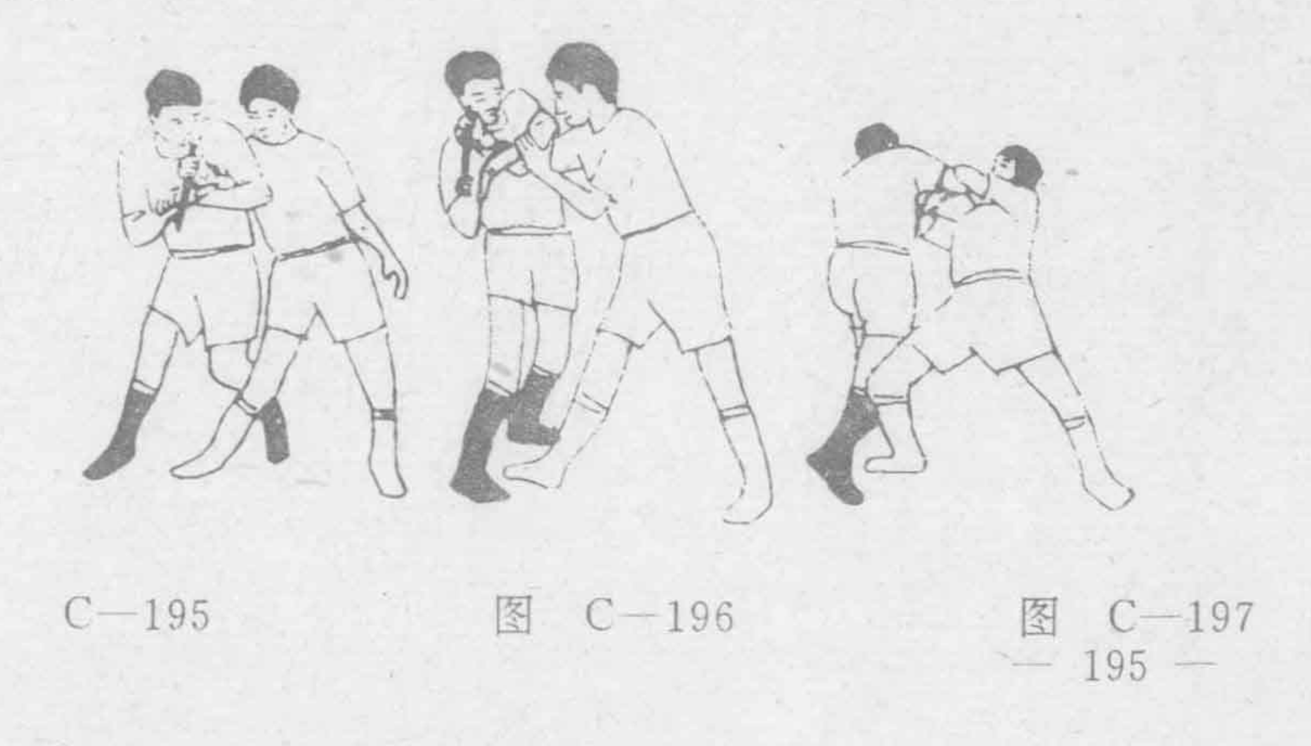


图 C—193　　图 C—194

要点：首先要掌握好距离，抓住时机，快速转体后蹬，后蹬要准，并与回身抓腕上步劈掌紧密衔接，用左膝顶压是为了分散对方注意力，以便使锁臂折肩顺利完成。全部动作要协调、连贯、快速、有力。



C—195　　图 C—196　　图 C—197

{
  "filename": "MTMwOTY4MTcuemlw",
  "filename_decoded": "13096817.zip",
  "filesize": 21334259,
  "md5": "6889b970654aa6f3e8b6c6073d7832b9",
  "header_md5": "b19590a86c55fa647fddd71c603cbc25",
  "sha1": "8e7379b8557f9199c3d646ae3cc5cdb757d9e89c",
  "sha256": "c91455fd0df64d5468fc5be56791baf885bd51a0621a725557fd5514e18a8757",
  "crc32": 1089392935,
  "zip_password": "28zrs",
  "uncompressed_size": 23085723,
  "pdg_dir_name": "\u255f\u2584\u2500\u251c\u00ed\u00f3\u2566\u00f1\u2321\u2559\u2559\u03b4\u2510\u2552\u2569\u2553\u2562\u00df\u2561\u2562_13096817",
  "pdg_main_pages_found": 195,
  "pdg_main_pages_max": 195,
  "total_pages": 206,
  "total_pixels": 639765000,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}